Magazine de actualidad y buen gusto • Nº 6 • Marzo 2022 • Ejemplar gratuito

PUNTO & COMA

Alex Corretja

"El tenis me lo ha dado todo y gracias a él, soy lo que soy. Cada minuto de mi vida lo invertía para ser tenista a base de esfuerzo, dedicación y muchísima ilusión"

“Ninguna mujer debe olvidar nunca que ella no necesita a nadie que no la necesite a ella”

- Marilyn Monroe

EDITORIAL

Marie Curie, Virginia Woolf, Amelia Earhart, Frida Kahlo, Simone de Beauvoir, Rosa Parks, Malala Yousafzai, Valentina Tereshkova, Rosalind Franklin, Ana Frank, Carrie Fisher, Margaret Hamilton, Elizabeth Blackwell, Sally Ride, Emmy Noether, Ada Lovelace, Hedy Lamarr, Maria Mitchell... Escritoras, políticas, científicas, actrices, aviadoras, artistas..., aunque muchas de ellas injustamente olvidadas, todas y cada una de estas mujeres cambiaron la historia en el momento histórico que les tocó vivir y desempeñaron un papel muy importante en el desarrollo de los acontecimientos. Todas ellas, rompieron las normas establecidas en sus respectivos campos profesionales y, también, en la sociedad. En el editorial de este mes, quiero rendir un homenaje a todas las mujeres que han luchado y luchan día a día por la igualdad, para crear una sociedad más justa, una sociedad en la que ser mujer no cierre puertas, una sociedad en la que ser mujer no sea sinónimo de inferioridad.

Quiero dar las gracias, en primer lugar, a Alex Corretja por concedernos esta entrevista de forma desinteresada. Agradecer al equipo de colaboradores, los cuales te acompañarán cada mes. Agradecer también a las empresas la confianza depositada en este proyecto y que siempre nos tendrán a su lado para darles visibilidad. También a ti, mi querido lector, te agradezco por leernos todos los meses y por querer acompañarnos a lo largo de este viaje.

Víctor Almazán

(Director)

STAFF

EDITA :
Algodón de azúcar Marketing & Publicidad

DIRECTOR:
Víctor Almazán Torán

COLABORACIÓN REDACCIÓN:
Marina Ferrando, Patricia Flor
Lina Granell, Neus Bartoll
Mar Teruel, Marta Cañadas
Carla Martí, Alex Garrido
Carmen Ruiz, Laura Yerpes
Jesús Arrúe, Sheila Moreno
Roger Domènech, Miguel Batalla
Rebeca Barberán, Silvia Colonques
@nanana125209, @whitelavin
@silvia._.yordanova, Esther Pallardó
Alfonso Merlos, Ana Torán
Manuel de Haro

COLABORACIÓN DISEÑO GRÁFICO:
Saturnino Almazán

FOTOGRAFÍAS:
Cedidas por los entrevistados y los colaboradores

CONTACTO PUBLICIDAD:
algodondeazucarpublicidad@gmail.com
633 632 221 / 615 320 863

DEPÓSITO LEGAL: CS 512-2021

PUBLICACIÓN MENSUAL
EJEMPLAR GRATUITO
IMPRESO EN ESPAÑA

Algodón de azúcar Marketing & Publicidad no se responsabiliza de las opiniones vertidas en *Punto & Coma* por los colaboradores y los entrevistados, tampoco se identifica necesariamente con dichas opiniones. Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada con fines comerciales, en todo o en parte, sin la previa autorización de la empresa editora.

SUMARIO

12/ Salud y BienEstar
• ¿Por qué siempre tengo hambre?
• ¿Cómo ha afectado el covid a nuestra salud mental?
• Mejora la calidad del sueño con la alimentación
• Menopausia, tenemos que hablar

16/ Nos vamos de ruta
• Ruta 99

17/ Sala de lectura
• *El cirujano de almas*
• *Una última parada*
• *Slam Dunk*

21/ Vamos al cine
• *El club de los poetas muertos*

24/ Decoración e Interiorismo
• Cómo convertir una clínica estética en un templo a la belleza

28/ Jesús Arrúe, el pintor de las miradas
• Exposición "Eclectancia", en El Corte Inglés Colón (Valencia)

31/ Rincón mágico
• Reviviendo la magia de Harry Potter

34/ Píxeles & Bites
• La gran lacra de los videojuegos

A los 7 años ya tenía claro a lo que quería dedicarse: al tenis.

37/ Hablamos con...
• Rubén Solera

42/ Artículo de opinión
• Magdalena, todo el año

44/ Moda y Tendencias
• El poder del marketing de afiliación. Todo lo que necesitas saber para sacarle partido

46/ + Que fotografía

49/ Sin filtros
• Sector cerámico: llueve sobre mojado

50/ Columna de opinión
• España y su 'zona de descubrimiento' tras la crisis del covid-19

51/ El experto habla
• ¿Qué es la Ley de la Segunda Oportunidad?

52/ Come y Cata
• Buñuelos de viento rellenos de crema mascarpone con chocolate caliente
• El Juicio de Oropesa

4/ Entrevista
• Alex Corretja
Con tan solo 11 años, se convirtió en campeón de España. Así es como empezó la carrera profesional de uno de los mejores tenistas de la historia. Alex Corretja, llegó dos veces a la final de Roland Garros, formó parte del equipo que levantó la primera ensaladera de la historia de España... Actualmente, aunque ha dejado de pisar las pistas como jugador, sigue estando muy involucrado en el mundo del tenis.

Alex Corretja

"El tenis hace que te espabiles tú solo, porque estás solo dentro de la pista y, al final, eres tú el que vas a tener que tomar las decisiones"

Por Víctor Almazán
Director de *Punto & Coma*

¿Quién es Alex Corretja?

Soy alguien afortunado. Me considero una persona privilegiada con lo que hago, con lo que vivo, con lo que siento y me gusta estar rodeado de mi gente, de mi familia, de mis amigos de toda la vida… Siempre doy el 100% en todo lo que hago, me gusta ser alguien muy cercano e intento valorar mucho todo lo que hago, lo que tengo y el cariño que me tienen.

¿Cuándo empezaste a jugar al tenis?

Empecé a los 7 años, en Sant Cugat del Vallès, en un club que se llama Set Ball y después, a los 8 o 9 años, pasé al Club Tennis de la Salut, en Barcelona. A partir de ahí, empecé a entrenar muchas horas, ya que a los 10 años entrenaba 4 horas de tenis cada día (3 horas de tenis y 1 hora de preparación física). Muy poca gente lo sabe, pero yo estudiaba por las tardes con profesores particulares de 15:00 a 19:00. Yo, en aquel entonces, ya tenía la ilusión y el sueño de algún día ser tenista. Podríamos decir que ha sido una vida un poco atípica y algo muy diferente a lo que normalmente ves en los niños o las niñas en el día a día, porque en esas edades, en general, haces una actividad extraescolar dos días a la semana y ya está, pero en mi caso empezamos a sentir que había posibilidades. Para mí era una ilusión tremenda y, como te he dicho antes, un sueño muy grande poder ser tenista. Así que, jamás sentí que me obligaron y que fue una locura hacer eso, ya que, honestamente, me salió de dentro, lo hacía porque a mí me gustaba y tuve la suerte de que me pusieron los medios para hacerlo.

¿Qué recuerdos tienes de tus inicios?

Tuve mucha suerte, porque ya a los 11 años quedé campeón de España. Todo lo que yo entrenaba después tenía una recompensa a nivel de resultados. Fui quedando campeón de España a los 12, a los 14, a los 16, a los 18 años... De hecho, algunas veces, digo la broma o la anécdota de que soy el único jugador masculino en la historia del tenis español que ha ganado todos los campeonatos de España en todas la categorías y que ni Rafa Nadal lo ha conseguido. Lo que quiero decir con esto es que de bien pequeñito, cuando yo dejaba de lado muchas cosas, no me parecía que me estaba perdiendo nada, porque en el fondo estaba haciendo lo que a mí me gustaba, lo que más quería y encima tenía la fortuna de que me salía bien.

De niño, ¿te gustaba ver el tenis por televisión?

Siempre. Y me encanta seguir viéndolo. Una de las imágenes que más recuerdo es ver el Open de Estados Unidos cuando enfocaban el skyline de Manhattan, de todo Nueva York, y también recuerdo las sesiones nocturnas con luz artificial. Es uno de los recuerdos más grandes que tengo en el mundo del tenis y de cuando era pequeñito. Después, recuerdo partidos de Copa Davis en la jugaban los suecos, la Copa Davis Francia-Estados Unidos… Por supuesto, el Godó, en Barcelona, ya que era el torneo al que yo iba y, a lo mejor, me saltaba un día de colegio para ir a ver cómo jugaban mis ídolos.

Llegaste dos veces a la final de Roland Garros y al nº 2 del ranking ATP. ¿Qué crees que te faltó para alcanzar ambas cimas?

La verdad es que, para mí, me faltó un poco más de potencia y fuerza. Quizás, lo que sí que me faltó fue algo más de acierto en el momento en el que estoy cerca de ser nº 1. En la primera final de Roland Garros no tuve ninguna opción, Moyá fue muy superior, ya que venía con algo más de experiencia. En la segunda final, Kuerten era el nº1 y, aunque yo iba un set arriba, cuando él me recupera se me complica mucho y yo veía que él tenía algo más de potencia, a lo que a mí me costaba encontrar golpes ganadores para hacerle "daño". En cuanto a la consistencia, di el 100% y jamás me he levantado una noche pensando que fue injusto no ser el nº 1. Aunque en el ranking fui el 2, para mí, fui el nº 1 de lo que yo pude ser.

Formaste parte del equipo español de Copa Davis que levantó la primera ensaladera de la historia de España. ¿Cómo viviste esta experiencia?

Era un sueño. Como te he comentado, uno de los recuerdos que tengo de niño era ver partidos de Copa Davis en la televisión. Entonces, cuando tuve la oportunidad de jugar, de ser parte del equipo y de ser el nº1

Gloria Miró
estilistas · unisex
C/ Ducat d´Atenes, 27
Tel. 964 531 051
12540, Vila-real (Castellón)

Anabel Monzó
CENTRE D'ESTÈTICA
695 586 267 / 964 044 897
C/ Ducat d´Atenes, 27, entresòl (Gloria Miró)
12540, Vila-real (Castellón)
@AnabelMonzo Centre d´estètica

del equipo del 2000, fue algo histórico, porque arrastrábamos toda la historia de nuestro tenis, cosa que no se había conseguido nunca. Conseguimos aunar a grandes capitanes y grandes jugadores. Fue muy intenso y el equipo estuvo por encima de las individualidades. Nunca fui envidioso y no me molestó que el primer o el segundo día jugaran Ferrero y Costa, a pesar de que yo era el nº1 del equipo. Yo lo acepté, porque sabía que mi rol era el de intentar ayudar al equipo ganando el punto decisivo en caso de que Ferrero no ganara el 2-1. Para mí era una situación muy difícil, porque tenía que desempañar un rol muy complicado, ya que eran los puntos más difíciles de la eliminatoria. Yo fui feliz de que Juan Carlos ganara el punto decisivo y de que la gente lo recuerde como el héroe de la eliminatoria, ya que es quien dio el punto que todo el mundo recuerda, pero a mí eso no me importaba porque lo que yo quería era tener la Copa Davis en casa.

También has vivido la Copa Davis como capitán…

Sí. Esa es más dolorosa, debido a que era un año difícil, ya que había jugadores que no podían jugar e incluso había quienes renunciaban porque habían ganado el año anterior y, además, no pudimos contar con Nadal en ninguna de las eliminatorias, cosa que era un hándicap porque tener a Rafa en el equipo es un plus muy grande. Aun así, llegamos a Praga, contra la República Checa, punto decisivo, dos iguales, Almagro contra Stepanek, una decisión que yo tuve que tomar de si poner a Almagro o a Feliciano López. Realmente es una derrota muy amarga. Hay dos momentos que los recuerdo con amargura en mi carrera: perder contra Kuerten en la final del Roland Garros, porque sentía que estaba preparado y que podía tener una oportunidad, y perder la final de Copa Davis como capitán, porque estuvimos muy cerca y al final se escapó. El esfuerzo que hicimos el equipo todo el año fue muy grande para tener la recompensa y al final nos quedamos con la miel en los labios.

¿Cuál era tu patrón de juego?

Mi patrón de juego era ser consistente, ser lo más agresivo posible, utilizar muy bien la táctica, saber cómo tenía que jugar, saber cómo estructurar el partido, saber cómo podía hacer "daño" a mis rivales y utilizar mucho la cabeza, la psicología y el físico, porque yo sabía que tenía que desgastar al rival. Para mí, cada partido era como una partida de ajedrez. Dentro de la pista sentía que, mentalmente, tenía muchos recursos a favor y tácticamente me sentía muy preparado para competir contra el que fuera. Lo único es que, poco a poco, el tenis evolucionó, siendo cada vez más potente y para mí era más difícil jugar, pero me consideré un privilegiado a nivel táctico, ya que tuve grandísimos entrenadores que me enseñaron a entender el tenis muy bien.

¿Tienes alguna anécdota que haya marcado tu carrera?

Recuerdo una vez estar paseando por el Soho de Nueva York, con Albert Costa y nuestras mujeres, cuando, de repente, nos cruzamos con Bill Clinton, cuando ya no era presidente de los Estados Unidos. Nos acercamos y su seguridad nos preguntó qué queríamos, a lo que nosotros dijimos que solo queríamos hablar. En un momento dado, le saludamos y le dijimos que éramos tenistas profesionales. Entonces, recordé que él, ese año, había estado en el Roland Garros viendo el partido de Agassi contra Grosjean y yo jugué ese mismo Roland Garros, porque después gané a Grosjean en semifinales. Entonces, él asintió y dijo que le sonaban nuestros nombres y nuestras caras.

En el US Open, en Nueva York, ocurrió algo que me impactó mucho. Estando en el vestuario, de repente, apareció un hombre muy alto y muy elegante, vestido con traje y corbata. Yo lo miré y me di cuenta de que era Clyde Drexler, un jugador de la NBA muy bueno. Entonces, vino hacia mí y me dice: "Hola Álex, admiro mucho tu juego, soy Clyde Drexler".

También recuerdo haber coincidido con futbolistas como Pelé o Cruyff, que son personas que han marcado una época. Por ejemplo, conocer a Cruyff y hablar con él era un aprendizaje constante.

¿Cómo te preparabas antes de un partido?

Era de bastantes rutinas sin entrar en exageraciones. Escuchaba un poquito de música para ir motivándome, me reunía con mi equipo… Veinte minutos o media

JOYERÍA COLAOR
C/ Sangre, 5,
Vila-real (Castellón)
964 533 024

hora antes del partido, lo dejaba todo para estar concentrado y hacía un buen calentamiento. Era alguien que necesitaba encontrar mis sensaciones para que el cuerpo se sintiera a gusto.

¿Qué aptitudes debe reunir un buen tenista?

Miles. El tenis es vida, es paciencia, es aprender a ganar, es aprender a perder, es perseverancia, es entrenar sin saber qué resultado vas a obtener, es reír, es llorar, es concentrarte, es tomar decisiones, es viajar, es estar fuera de tu casa, es sufrir porque un avión se va a estrellar, es estar en un hotel muchas horas encerrado porque está lloviendo y no puedes hacer nada, es que fallezca un familiar tuyo y no puedas ir al entierro porque estás a muchas horas de tu casa. Todo esto es lo que conlleva el tenis. Al final, el tenis me lo ha dado todo y gracias a él soy lo que soy y tengo lo que tengo. Cada minuto de mi vida que pasaba para ser tenista, ha sido a base de esfuerzo y dedicación.

¿Quién es para ti el mejor tenista de la historia?

Es una decisión compleja, porque al final hay que saber lo que valoramos más: las semanas cómo nº1, lo que trasmites a la gente, los resultados... Por resultados, en estos momentos, con el triple empate que hay, es difícil de decidir, pero, a lo mejor, Djokovic tiene más semanas de nº1, tiene varios Grand Slam en diferentes superficies, cosa que los demás también, pero a lo mejor no tanto. A mí me apasionan los tres por diferentes motivos: Federer por su elegancia, Rafa por su garra, su humildad, su forma de jugar, y Djokovic por ser una máquina perfecta.

¿Recomendarías este deporte?

Sin duda, pero es muy duro. El tenis es mucho más duro de lo que la gente piensa. El problema del tenis es que, para poder practicarlo y disputarlo, necesitas unos recursos y, en general, esos recursos vienen de gente que tienen recursos, nunca mejor dicho. En el tenis tienes que ir a un club, necesitas el material… y para eso no todo el mundo tiene las posibilidades. El deporte del tenis en sí, es extremadamente difícil, porque es muy sacrificado, es muy complejo y para los niños y las niñas es tan difícil que por eso a los 14, 15 o 16 años muchos lo dejan, ya que es una edad crítica en la que se hacen adolescentes y encuentran otras distracciones que les compensan más y no les amargan. El tenis, sin querer, tiene momentos en los que te puede llegar a amargar. Entonces, desde fuera puede parecer una cosa, pero desde dentro es otra completamente distinta.

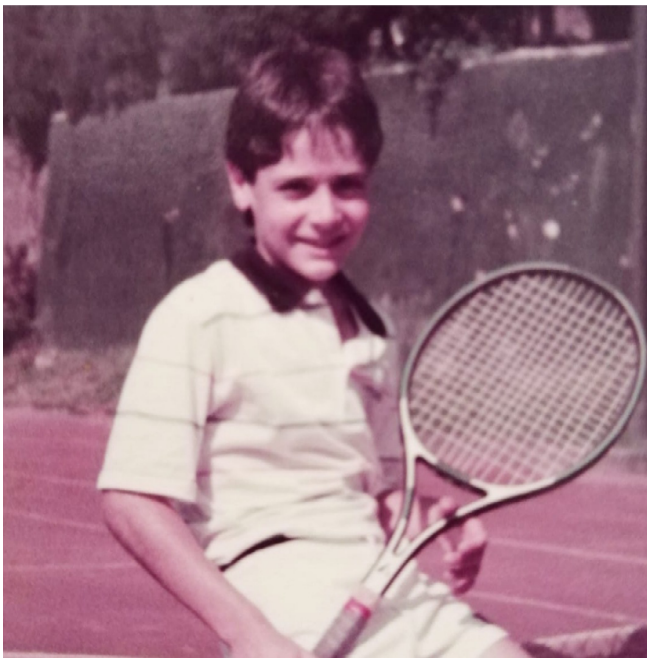
¿Qué le dirías a un niño/a que quiere ser como tú?

Yo lo que le diría es que quisiera ser como él o como ella, no como yo, ni como Nadal, ni como Ferrer, ni como Muguruza. En definitiva, que sea como él. Esto es la primera premisa. Pero lo máximo que le diría es que primero que tenga mucha paciencia y lo segundo que aprenda a escuchar a sus entrenadores, que aprenda a disfrutar de lo que está haciendo. Yo les diría que entrenen para aprender, para evolucionar, para desarrollar al máximo sus capacidades y habrá un momento en el que tendrán que decidir si le sigue compensando o quieren hacer otra cosa. Por más que no lleguen a ser tenistas profesionales, estoy convencido de que todos los niños de este país que están jugando al tenis hoy en día, aunque de ellos salgan cinco buenos entre un millón, están aprendiendo a tomar decisiones: hay veces que les tocará jugar más ofensivos, otras veces más defensivos, un día hace frío, un día hace viento, un día hace mucho calor, un día estás cansado, un día estás eufóricos… El tenis hace que te espabiles tú solo, porque estás solo dentro de la pista y, al final, eres tú el que vas a tener que tomar las decisiones.

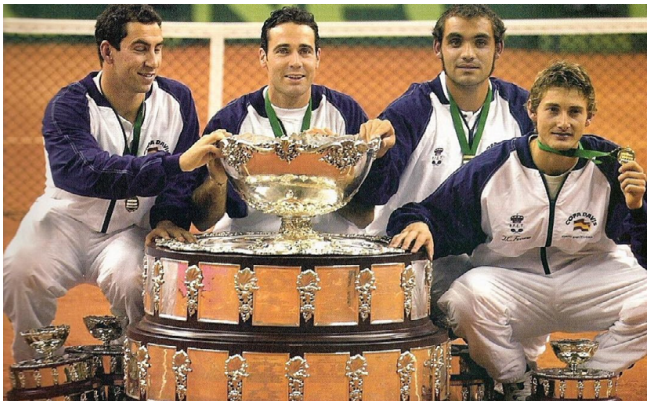
Como comentarista de televisión, ¿qué es lo que más te gusta de llevar el tenis a miles de hogares?

Lo que más me gusta es que le gente entienda que la pelota no va de un lado a otro al azar, que todo tiene un porqué. Hay un motivo por el cual un jugador resta encima de la línea o porqué se va cuatro metros atrás o porqué juega plano o porqué decide hacer una dejada o porqué en un momento dado hace tres dobles faltas seguidas y la gente en casa no lo puede entender. Yo estoy ahí para intentar explicarles el porqué de estas cosas. Para mí, lo más importante es explicarles como si no supieran nada para que ellos tengan las herramientas para

equilibri
ASSESORIA & ADMINISTRACIÓ DE FINQUES
C/ Vicente Sánchiz, 24 Baix
616 425 576 / 964 523 662
claudiaft.asesoria.comunidades@gmail.com



Arriba izquierda, Alex, con 9 años, en el Club Tennis de la Salut. Arriba derecha, con 11 años, se proclamaba campeón de España en la categoría alevín. Abajo izquierda, con el trofeo de campeón del torneo Indian Wells en el año 2000. Abajo derecha, Costa, Alex, Balcells y Ferrero junto al trofeo de la Copa Davis 2000.



Àlex Corretja levantando la Copa Masters

entender porqué sucede lo que están viendo. Lo intento transmitir siempre con humildad, ilusión y pasión, porque es como me siento yo en la vida. Me encanta saber que hay millones de personas escuchándonos en casa o viéndonos y que a ellos les pueda entretener, divertir y aprendan de lo que les estamos explicando. Para mí, es todo un lujo poder estar haciéndolo.

¿Para poder comentar el tenis es necesario haberlo vivido desde dentro?

Está claro que hay gente que ha estudiado periodismo, pero nunca ha estado dentro de una pista, no sabe lo que es estar delante de 25.000 personas, cinco iguales en un quinto set y tener que tomar una decisión. Pero ellos hacen su trabajo lo mejor que pueden. Soy un gran privilegiado, porque tengo grandísimos periodistas a mi lado que me ayudan a que pueda desarrollar mejor mi explicación. El haberlo vivido desde dentro, a mí, en este caso, me ayuda mucho a explicar porqué están sucediendo las cosas. Creo que la combinación de periodista y exdeportista es una combinación muy auténtica, porque lo que a mí me falta me lo rellena el otro y a lo que el otro no llega lo complemento yo.

¿Notas diferencias entre el tenis de hace 20 años y el de hoy?

Sí. Ahora hay mucha más potencia, mucha más altura en los jugadores, se juega más rápido. Es un poco el reflejo de la vida y de la sociedad, que todo se quiere para ya. Hay menos espera y toda parece que tiene que ser inmediato. Yo siempre recalco mucho el tema de tener paciencia, de no precipitarse y de trabajar por las cosas, porque así las valoras más. Creo que es bueno madurar las cosas y luchar por ellas para que valores realmente lo que tienes y lo que haces.

¿Cómo crees que será el tenis en el futuro?

Creo que, desgraciadamente, va menos a la táctica y a la técnica y va más a la fuerza. A mí me gusta más cuando hay intercambio, cuando veo a los jugadores "romperse la cabeza" para hacerle "daño" al rival. Pero, inevitablemente, las generaciones crecen, son más altos, más potentes y evoluciona como el fútbol u otro deporte en general. El tenis, ahora, es mucho más físico que hace unos años atrás.

Un ídolo… Michael Jordan e Ivan Lendl. **Un torneo…** Indian Wells. **Golpe favorito…** El revés. **Un lema…** Vive y deja vivir. **Una película…** *La vida es bella*. **Una canción…** *I Will Survive*, de Hermes House Band. **Un libro…** *La sombra del viento*. **Un lugar donde desconectar…** Formentera. **Una comida…** Arroz, marisco y sushi. **Una ciudad…** Barcelona.

Salud y BienEstar

Marina Ferrando • **¿Por qué siempre tengo hambre? ..... Pág. 13**

Patricia Flor • **¿Cómo ha afectado el covid a nuestra salud mental? ..... Pág. 14**

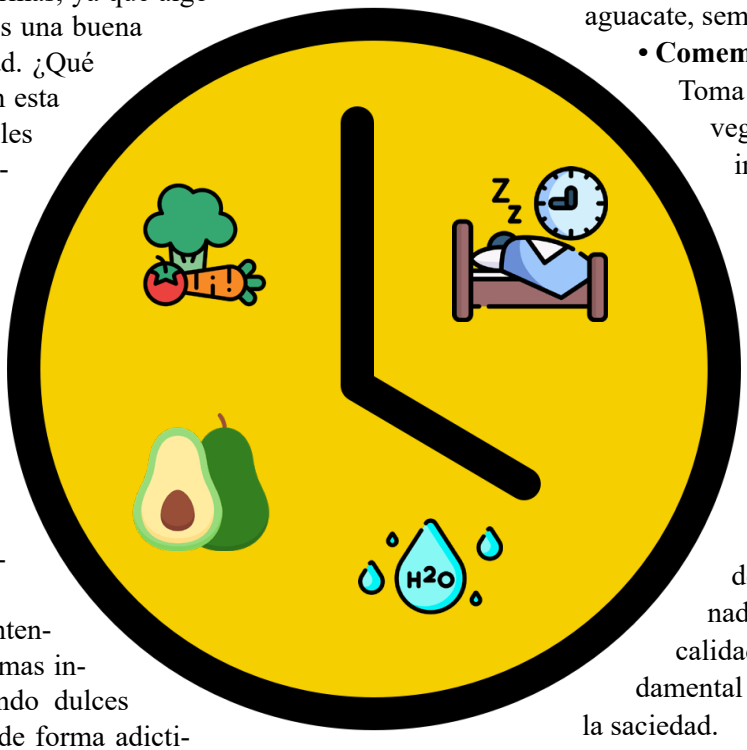
Lina Granell • **Mejora la calidad del sueño con la alimentación ..... Pág. 14**

Neus Bartoll • **Menopausia, tenemos que hablar ..... Pág. 15**

Por Marina Ferrando Limo
Dietista. Coach Nutricional. Máster en Nutrición Deportiva.
Directora del centro *Limodiet*
@limodiet / @midietaantiinflamatoria

¿Por qué siempre tengo hambre?

Hay ciertos síntomas que debemos identificar si te ocurre lo siguiente: "una sensación de hambre constante, que no cesa ni poco después de comer". Esto nos debería hacer saltar las alarmas, ya que algo no va bien si no tenemos una buena relación hambre-saciedad. ¿Qué puede estar pasando? En esta lista te dejo los posibles responsables más comunes:



• **Déficit congénito de *leptina*** (la hormona que nos da la sensación de saciedad). En este caso, nuestro tejido graso no segrega la cantidad suficiente para que llegue la señal al cerebro y, por consiguiente, no nos sentiremos saciados.

• **Hambre emocional**. Intentamos solucionar problemas inconscientemente comiendo dulces y/o procesados salados de forma adictiva, debido al placer químico que provocan los azúcares y las grasas.

• **Estrés emocional.** Acude a tu médico, terapeuta o psicólogo.

• **Es sed**. ¡Bebemos poca agua! La sensación de hambre se confunde habitualmente con la de la sed. Hidrátate.

• **Abuso de azúcares, féculas y harinas refinadas.** Los niveles de glucosa en sangre influyen directamente. Estos alimentos impactan con la glucosa que posteriormente produce la sensación de hambre. ¡Vigila!, no bases tu dieta en ellos (modera el consumo y acompáñalos de frutas y vegetales), previene una futura diabetes.

• **Ingerimos pocas grasas.** Estas amiguitas son altamente saciantes y son responsables de la secreción de *leptina*. Si decides aumentarlas mejor elegir fuentes saludables como: frutos secos, pescado azul, aguacate, semillas…

• **Comemos poca fibra dietética.** Toma más fruta, hortalizas y vegetales; y más harinas integrales. Estas últimas, se hinchan con el agua en el estómago dando sensación de plenitud.

• ***Hipertiroidismo***. El aumento del apetito, el nerviosismo y el insomnio afectan a nuestro peso corporal.

• **Dormir mal**. Muy importante: los niveles de *leptina* están relacionados con la duración y calidad del sueño. Esto es fundamental para regular el apetito y la saciedad.

• **Diabetes tipo II.** Las altas concentraciones de azúcar en sangre inhiben la secreción de nuestra amada hormona de la saciedad, la *leptina,* que necesitamos tener en equilibrio.

• **Medicamentos que provocan hambre**. Basados en litio, como algunos antidepresivos.

piquer©
OPTICOS
675 761 430 / 964 561 655
piqueropticos.com
piqueropticos
piqueropticos@zasvison.com
Plaza España, 6, Almassora

MOBIHOGAR-2000
ALMACÉN DISTRIBUIDOR DE
ARTICULOS DE DESCANSO
Gisela Bellés
Departamento asesor
Nápoles, 7
Tel. 964 531 479
Móvil 666940120
12540 VILLARREAL
(Castellón)
mobihogar2000muebles@gmail.com

Por Patricia Flor
Psicóloga. Mediadora familiar. Docente e Investigadora de la Universidad Internacional de Valencia
@patricia.flor_psicologia

¿Cómo ha afectado el covid a nuestra salud mental?

A día de hoy, dos años después del inicio del confinamiento, la salud mental está en el punto de mira de la sociedad española. Conforme ya lo indicaba la OMS, los problemas de salud mental serán, probablemente, la próxima pandemia y, efectivamente, los casos de ansiedad y depresión se están disparando desde el inicio de la pandemia del covid-19. Actualmente, la prevalencia de casos de ansiedad y depresión son de tres y cuatro veces mayores, respectivamente.

¿Cómo podemos detectar cuándo necesitamos ayuda?

• A nivel fisiológico, se traduce en dolor de cabeza, cambios en patrones de sueño, disminución del deseo sexual, sensación de fatiga y/o dificultad para respirar.
• A nivel emocional, se traduce en una predominancia de las emociones negativas, con cambios de humor bruscos e irritabilidad, sensación de tristeza o de inutilidad/improductividad, falta de motivación, ansiedad...
• A nivel conductual, se produce un aumento de conductas de riesgo para la salud como pudiera ser el consumo de alcohol o tabaco, aislamiento social, ansiedad por la comida, arrebatos de ira...

¿Qué recomendaciones podrías dar para contribuir al bienestar de nuestra salud mental?

• Hacer **ejercicio** o deporte con regularidad, pues ayuda a producir nuevas células cerebrales y mejora tu estado de ánimo.
• **No te olvides de ti.** Practicar yoga, meditación u otra técnica de relajación es fundamental para detenerse y devolvernos al momento presente.
• **Conecta con las personas de tu alrededor.** Cambiar el foco de atención desconectando de ti y conectando con otras personas.

Por Lina Granell
Farmacéutica. Dietista. Nutricionista
@linagranellnutricion

Mejora la calidad del sueño con la alimentación

El próximo 19 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño. Al igual que es importamte una buena alimentación y practicar ejercicio físico de forma regular, también hay que mejorar la higiene del sueño para mejorar nuestra calidad de vida. La falta de descanso afecta tanto física como psicológicamente, produciendo a corto plazo irritabilidad, falta de concentración y somnolencia; y a largo plazo aumento del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, reducir la memoria e incluso desarrollar síntomas de ansiedad o depresión.

8 pautas de alimentación para una buena higiene del sueño

1. Realiza unos horarios de comida equilibrados y regulares.
2. Mantén unos buenos hábitos alimentarios. La ingesta de alimentos de buena calidad nutricional y combinarlos de la forma adecuada siguiendo el método del plato de Harvard, es importante.
3. Cenar alimentos de fácil digestión, evitando las comidas copiosas y pesadas.
4. Reducir el uso de especias, ya que la mayoría estimulan la producción de ácido en el estómago provocando molestias que dificultan el sueño.
5. Evita el consumo de alimentos excitantes como la cola, el té, el café y el cacao a partir de las 18:00 h.
6. No se recomienda la ingesta de alcohol.
7. Evitar acostarse inmediatamente después de cenar, dejando al menos una hora y media o dos horas antes de dormir.
8. Potenciar el consumo de alimentos ricos en nutrientes que favorezcan el sueño, como son el triptófano, la melatonina, vitamina B6, polifenoles...

EL Casino
— gastro · club · social —

@elcasinovilareal
@elcasino
Plaza de la Vila, 3, Vila-real
964 740 975 / 679 655 126

stop inmobiliarias e inversiones
@stopinmobiliariaeinversiones
@inmobiliaria.stop
C/ San Pasqual, 63, Vila-real
964 530 997 / 667 447 360
j.arasil@stopinmobiliaria.com

Por Neus Bartoll
Dietista. Nutricionista
@nutriideas

Menopausia, tenemos que hablar

-¡Hola menopausia! Te escribo este mensaje porque noto que te estás acercando a mi vida y tengo un poco de miedo… Veo cambios en mi cuerpo, en mi estado de ánimo, ya no duermo igual que antes… Te agradecería que me explicases porqué nos ocurre todo esto y qué puedo hacer para evitarlo. ¡Muchas gracias de antemano!

-¡Hola preciosa! ¡Claro que sí! Te explico: todo esto nos ocurre porque los ovarios ya no pueden producir óvulos. Es entonces cuando bajan los estrógenos (las hormonas sexuales femeninas). Esa alteración hormonal hace que el termostato central (que está en el cerebro) se desbarajuste un poco, de ahí que te vengan esos sofocos, esos nervios y esos calores nocturnos que te impiden dormir. Si te molesta mucho, te recomiendo que vayas al ginecólogo para que te paute el tratamiento más adecuado.

-Y encima todo se me pone en el flotador abdominal, he engordado un montón…

-¡Pues sí preciosa! Es algo fisiológico, no se puede evitar. Es como querer evitar que a los 13 años te crezcan los pechos y las caderas no se te ensanchen. Tenemos que aceptar que el cuerpo cambia a lo largo de la vida. Te pasará a ti y a todas las mujeres. Eso sí, podemos intentar que no haya una subida exagerada de grasa. ¿Cómo? Pues no hace falta ser muy listo para averiguarlo. Comida "sanota": pon verduras en todas tus comidas, mete la fruta de postre y en las colaciones, cambia el arroz y la pasta por su versión integral... ¡Ah! Y algo súper importante, haz ejercicio físico de fuerza.

-Pero yo no quiero músculos, lo único que quiero es quitarme este flotador…

-Siento decirte que no te debe dar igual. Cuanto menos músculo, nuestro metabolismo se vuelve más lento, lo que significa que ganaremos peso aun más fácilmente. ¿Cómo podemos evitarlo? E-JER-CI-CIO. (O al menos, muévete del sofá...) ¡Ah!, consume suficiente proteína: legumbres, carne magra, huevos, pescado azul (súper importante por el omega 3, que también te subirá el colesterol). Eso de no tengo tiempo (ganas) de cocinar y comer un yogur y una frutita por la noche, es un error.

-Pero es que me siento muy cansada y floja, me duele todo…

-Los estrógenos son las hormonas que le dicen al calcio que se deposite al hueso para reforzarlo. Como ahora no tenemos tantos estrógenos, el hueso se debilita. ¿Cómo podemos evitarlo? Es importante comer alimentos con calcio (lácteos, las legumbres, las coles y los frutos secos). Es aún más importante tomar el sol y supleméntate de vitamina D si la tienes baja. Y es aún muchísimo más importante hacer ejercicio. Si tú metes calcio en tu cuerpo pero no hay un estimulo que le diga a ese calcio que tiene que ir al hueso, tal cual como entra, sale... Es como comprar los ingredientes para hacer una receta, pero no querer hacerla.

Sí, es una etapa complicada, pero intenta verlo como una oportunidad que te brinda la vida para cambiar o mejorar tu estilo de vida. Al final es otra etapa más de la vida, cógela con curiosidad y con ganas de descubrirla. Puede ser una perfecta etapa de autoconocimiento y desarrollo personal. La vida fluye, aprende a fluir con ella.

Por Mar Teruel
Senderista

Ruta 99

El Presidente de la Generalitat, Ximo Puig, presentó, en el mes de enero, esta "ruta" especial que está destinada a conocer cada rincón de nuestra Comunidad. Es, sin duda, una excursión que nos lleva a recorrer los pueblos con menos habitantes que tenemos en nuestro territorio.

No son pueblos elegidos al azar. La característica común es que en ellos habitan, durante todo el año, menos de 100 habitantes. Son pueblos que pertenecen al grupo de la llamada "España vaciada".

En total son 24 municipios, repartidos entre las tres provincias: Castellón, Valencia y Alicante.

He querido dar visibilidad a esta iniciativa de la Generalitat Valenciana, porque estoy segura que muchos de estos pueblos son conocidos por todos. Otros, sin duda, iremos a visitarlos y haremos que sus calles se llenen de vida.

A pesar de los escasos servicios que podemos encontrar (algunos no tienen ni un bar), la Generalitat va a instalar cajeros, mejorar el transporte, correos, mantener abiertas las escuelas..

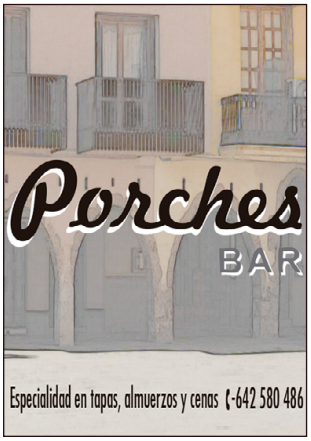
Esta peculiar Ruta 99, tiene 17 municipios en la provincia de Castellón. Tenemos en la comarca dels Ports: Herbés, Palanques, Vallibona y Villores; en la comarca del Baix Maestrat: Castell de Cabres; en el Alto Palancia: Higueras, Matet, Pavías y Sacañet; en el Alto Mijares: Espadilla, Fuente la Reina, Fuentes de Ayodar, Torralba del Pinar, Torrechiva, Vallat, Villamalur y Villanueva de Viver.

En Valencia: comarca del Rincón de Ademuz, la Puebla de San Miguel; en la Vall d'Albaida: Sempere y Carrícola.

En Alicante: la comarca del Comtat, Benillup, Benimassot, Famorca y Tollos.

En nuestras rutas de fin de semana ya hemos recorrido algunos de estos rincones. Se le ha denominado el "Camino de Santiago valenciano", donde se le dota a cada viajero de una credencial que se sella en cada población que se visite. El recorrido puede hacerse a pie, en bici, en moto…, y los llamados "peregrinos valencianos" pueden hacerse con algunos obsequios cuando tengan la mitad de los pueblos recorridos, 12. Para conseguir estos premios consulta la web y sigue sus instrucciones. En ella, encontrarás todos los pueblos, itinerarios, rutas de senderismo, curiosidades, cuál es la historia de la población, lugares donde comer o pernoctar y los considerados patrimonios. https://ruta99.gva.es/

La Ruta 99 no está cerrada aún, ya que, en una segunda fase, se añadirán otras localidades, que tendrán un poco más de población. Además, a esta segunda fase también se unirán establecimientos, los cuales se denominarán "Amigos de la Ruta 99". Espero que disfrutéis de la Ruta 99 y que podáis hacer vuestro camino especial en la Comunidad Valenciana.



Sala de lectura

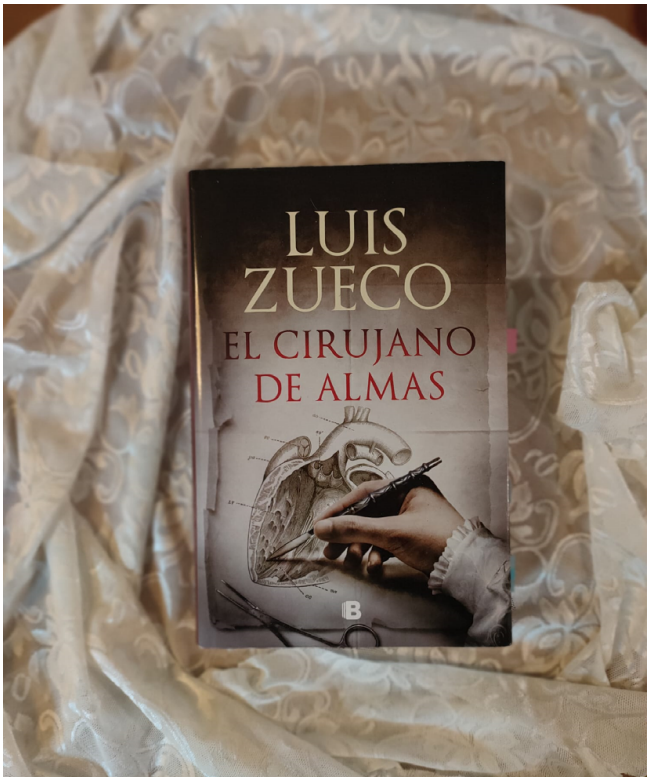
Marta Cañadas • ***El cirujano de almas*** ..... **Pág. 18**

Carla Martí • ***Una última parada*** ..... **Pág. 19**

Alex Garrido • ***Slam Dunk*** ..... **Pág. 20**

Por Marta Cañadas
Miembro del *Club Cosas & Musas*

El cirujano de almas



¿Sabías que la única parte del cuerpo humano con nombre de un español es el ligamento de Gimbernat? Antonio Gimbernat y Arbós fue un eminente cirujano y anatomista, además de director y catedrático del Real Colegio de Cirugía de Madrid a finales del siglo XVIII, pero también alguien que podía esconder grandes secretos.

¿Sabías que Luisa Rosado fue la primera matrona que solicitó publicitarse con la original idea de la edición de un cartel? En aquel entonces, las matronas tenían limitada su actividad a lo que se consideraba como partos normales, pero tan segura y orgullosa estaba de su experiencia que, en 1771, llegó incluso a ofrecerse para asistir al parto de la Princesa de Asturias, María Luisa de Parma.

Estos y muchos personajes reales más conviven con nuestro protagonista, Bruno Urdaneta, un chico que, con apenas 12 años, debe viajar solo a Barcelona para que su tío, un cirujano de la época con gran arrojo, se haga cargo de él. Alonso Urdaneta conseguirá enseñarle la pasión por la cirugía y la ciencia. La intensa vida de Bruno va a llevarnos por una parte de la historia de España donde se van a vivir muchos cambios, debidos al inicio de la Ilustración y, a su vez, por la intrusión de Napoleón. En esta novela histórica, centrada en el auge de la cirugía como ciencia, coexisten varias tramas sobre amor, misterios, asesinatos, guerras o conflictos sociales. Ha hecho que esté en constante ansia por conocer qué pasará, pero simultáneamente no dejaba de aprender, casi sin darme cuenta, cientos de datos de la historia de España. Pero la historia de España a través de personas reales, como Josefa Amar y Borbón, que fue la primera mujer en pertenecer a la Real Sociedad Económica Aragonesa; Agustín Ginesta, un importante cirujano catedrático de Partes y Enfermedades de la Mujer en el Real Colegio de Cirugía de San Carlos en Madrid; o Eugenio Arrieta, el médico que curó a Goya de una grave enfermedad, por lo cual, éste, le dedicó su obra *Goya atendido por el doctor Arrieta*.

Lo grande de esta novela reside en el equilibrio que su autor, Luis Zueco, es capaz de instaurar entre la consecución y resolución de las tramas, paseándose por la historia sin caer en el tedio de un ensayo o libro académico. Bruno Urdaneta aprende a manejar el bisturí en las calles de Barcelona, se enfrenta a una epidemia, consigue ser estudiante del colegio de cirugía de Madrid, practica los conocimientos adquiridos con mujeres que acuden al hospital de la Inclusa y hasta participa en la batalla de Bailén, donde Napoleón descubrió el primer enemigo que fue capaz de derrotarle en campo abierto.

Este libro también me ha conmovido por tocar otros temas muy interesantes. El coste del avance de la ciencia: en aquella época se necesita experimentar con cuerpos humanos para aprender, y más concretamente de embarazadas para saber cómo evoluciona la vida dentro del seno de una mujer. Es sabido que se solía recurrir al robo de cadáveres, tal y como se plantea en la novela.

Luis Zueco es un autor consagrado con novelas como *El mercader de libros* o *El castillo*. Además, compagina su faceta literaria con el estudio y divulgación de los castillos, siendo director del hotel con encanto Castillo de Grisel, galardonado como Mejor Experiencia Turística de Aragón.

Por Carla Martí
@azasliterature

Una última parada

Este mes os vengo a hablar sobre una de mis primeras lecturas del 2022. Creo que seguir participando en esta sección, con recomendaciones de novelas con representación LGBT, me hace muy feliz.

Una última parada es uno de esos libros que te reconfortan el corazón, que te llegan muy adentro y te calientan el alma. Como ya os he contado, este libro tiene mucha representación del colectivo LGBT, no solo por que la historia de amor protagónica es entre dos chicas; también por el gran abanico de variedad que presentan los personajes secundarios. Además, es un libro que trata temas importantes de la manera más dulce y delicada.

La novela, narrada en tercera persona, nos cuenta la nueva vida de August, una joven que decide mudarse a Nueva York, una ciudad que le aporta la sensación de pasar desapercibida, de ser un punto en un mar inmenso, de un frenesí que la calma, para acabar su último año de carrera. Allí, con una sola caja donde caben todas sus pertenencias, porque nunca ha querido cogerle cariño a nada, descubre que abrir tu corazón no es mostrar debilidad, si no fortaleza.

En el metro, de camino a clase, conoce a una joven, Jane, y desde ese día, en la línea Q, todo se descontrola en su vida.

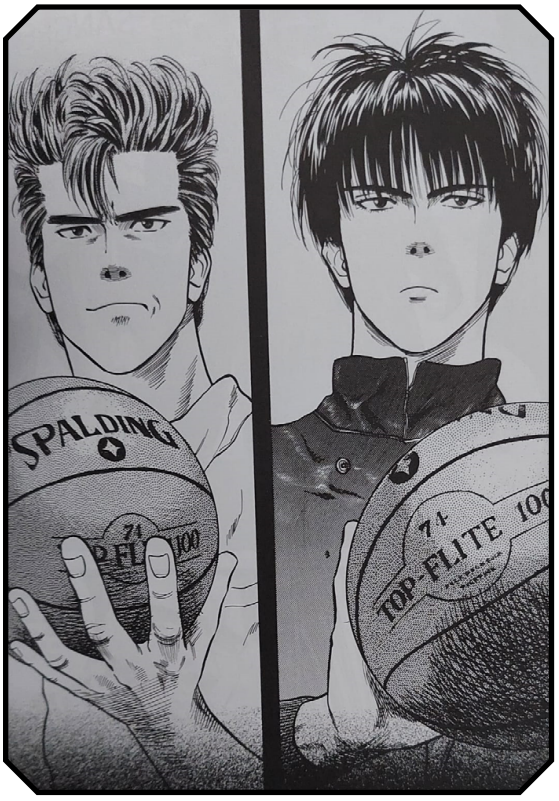
Para mí, los giros argumentales, el misterio que rodeaba a Jane y los obstáculos en la historia romántica de ambas, me mantuvieron en vilo, necesitaba saber más. Además, las tramas secundarias, los personajes tan carismáticos que ha conseguido crear la autora, la representación LGBT que ya os he comentado y el sentimiento de hogar que traspasa las páginas, hace que este libro sea una opción perfecta para cualquier momento.

Os recomiendo esta lectura encarecidamente.

Mi nota final es de 4 sobre 5 estrellas.

Por Alex Garrido
@mangagura

SLAM DUNK



Aquí está mi segundo artículo como parte de esta revista. ¿Quién me iba a decir a mí que esto me iba a estar pasando? Y más importante aún… ¡qué me iba a gustar tanto!

Sin irme más por las ramas, aquí os dejo mi segunda reseña, un manga el cual vi en forma de anime cuando era un enano y diría que gracias a él me inicié en el mundo del deporte.

• *Slam Dunk*: una obra Shonen, del género Spokon y cuyo autor es el mangaka japonés "Takeito Inoue". La obra se publicó en la revista japonesa *Weekly Shonen Jump*, entre 1990 y 1996, cuyos capítulos fueron recopilados en 31 volúmenes. Más tarde, el manga fue adaptado a una serie de anime por "Toei Animation", entre 1993 y 1996, aunque la trama de sus 101 capítulos solo abarca hasta el volumen 22 del manga.

• *Slam Dunk* ha vendido más de 120 millones de copias en Japón, lo que lo convierte en una de las series de manga más vendidas de la historia. Además, en ese tiempo la gente no leía mucho el género Spokon, pero este manga fue tan potente que marcó un antes y un después en este género, y lo llevó tan alto que, en 2010, "Takeito Inoue" recibió elogios especiales por la Asociación de baloncesto de Japón por ayudar a popularizar tanto el deporte en el país.

• La historia narra la evolución como jugador de baloncesto y como persona de nuestro protagonista, "Hanamichi Sakuragi", un joven de 15 años, problemático y pandillero, al cual todas las chicas rechazan. Sakuragi, un temible y violento matón de secundaria, llega al instituto "Shohoku" y que, como atribuye su último fracaso sentimental a que su novia lo dejó por un jugador de baloncesto, tiene un profundo rechazo hacia este deporte. Pero claro, esto le dura poco, ya que cuando aparece en escena "Haruko Akagui", de la cual se enamora instantáneamente, intenta impresionarla con su enorme estatura y su gran condición física innata. Sin embargo, Sakuragui desconoce por completo las reglas de este deporte, además de tener -100 de técnica en este deporte.

Además, Haruko está enamorada de "Kaede Rukawa", otro jugador de primer año, que tiene la mejor habilidad nunca vista en un chaval de su edad y, claro, esto lleva a una pequeña pelea entre Sakuragi y Rukawa, la cual lo aleja más del corazón de Haruko y el poder entrar al equipo.

Tras unos días de meditación, Sakuragi decide seguir peleando por Haruko, el amor de su vida, y entrar en el equipo sea como sea, pero para ello deberá ganarle en un 1vs1 al capitán, quien, además, es el hermano mayor de Haruko…

¿Qué pensáis vosotr@s? ¿Logrará Sakuragi el amor de Haruko? O ¿Ni siquiera será capaz de entrar en el equipo? Acompañadme en los siguientes números de la revista y os seguiré contando la aventura de nuestro jugador pelirrojo.

El club de los poetas muertos

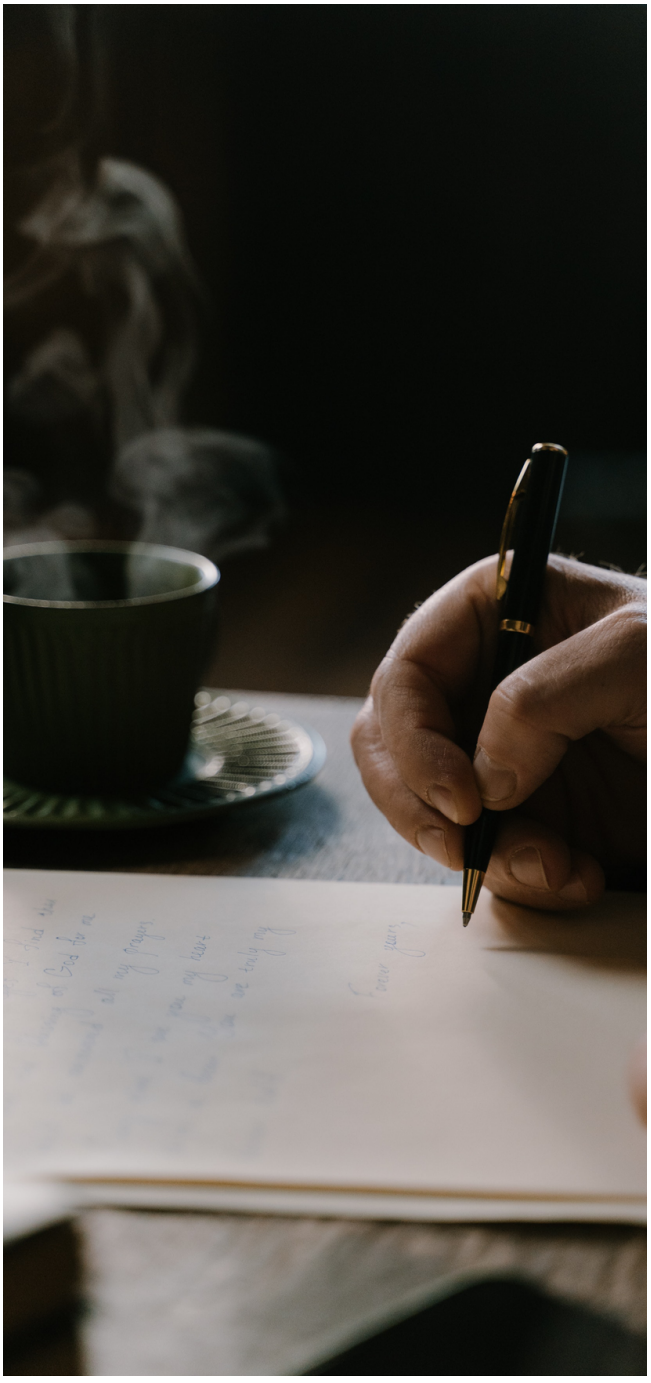
Por Carmen Ruiz
Licenciada en Derecho y Arte Dramático

“No olviden que, a pesar de todo lo que les digan, las palabras y las ideas pueden cambiar el mundo”

-El club de los poetas muertos

Sabios consejos recitados sobre los pupitres de un aula llena de vida, la importancia de escuchar al corazón y ecos de poemas que hacen volar al alma. En 1959, en la ilustre Academia Welton, edificada sobre los cimientos de “tradición, honor, disciplina y excelencia”, un grupo de chicos aprenderá el valor de expresarse libremente gracias a su profesor de literatura, el Sr. Keating. Él les enseñará la lección más grande de sus vidas: que nada es imposible si tienen la libertad para soñarlo, contagiándose de su pasión y entusiasmo por la vida y por hacer de ella algo maravilloso. Todd es un joven tímido que siente la presión de la sombra del éxito de su hermano; Neil sueña con ser actor y, sin embargo, su autoritario padre ya ha elegido su vida y su futuro por él; Knox pasa sus días buscando la forma de conquistar a una chica; y Gerald y Steven intentan, con cuatro cables, hacer funcionar una radio a través de la que les llegue algo de “vida” dentro de esos cuatro muros. Charly y Richard completan este inolvidable *Club de los Poetas Muertos*.

Dirigida por el director australiano Peter Weir y rodada en 1989, es una película que nos enseña, a través de la pasión de uno de sus protagonistas, que “nuestras convicciones son únicas, nos pertenecen, aunque a otros les puedan parecer raras”, y a buscar en lo más profundo la valentía para defenderlas. Este personaje imposible de olvidar es el de John Keating, protagonizado por el recordadísimo Robin Williams: un profesor cuyo amor por la libertad y por la enseñanza le llevarán, a través de la poesía, a defender el derecho de sus alumnos a emocionarse por las cosas y a luchar por encontrar su propia voz. Siempre con una palabra de aliento y una delicada sensibilidad, se convierte en el referente de unos chicos sin más esperanza que la de cumplir con los deseos que



Algodón de azúcar
Marketing & Publicidad

¿Me ves?
Tus clientes también

633 632 221 / 615 320 863
algodondeazucarpublicidad@gmail.com

Logi Photo Vila-real
+Info : 964 63 35 12

-Reportaje Boda
-Reportaje comunión
-Book Fotográfico
-Fotos test model
-Reportaje embarazada
-Sesión a parejas

-Email: vila-real@interfilm.es
-Facebook: LogiPhoto+ Vila-real
C/ Comunión nº7 Vila-real

sus padres han proyectado en ellos. Sus métodos poco convencionales, como subirse a una mesa o desmenuzar en mil pedazos las primeras páginas del prólogo del libro de literatura, consiguen aquello que no puede enseñarse escupiendo palabras huecas: que sean libres para imaginar. Y es que las palabras de John Keating atraviesan el alma de cada uno de los chicos, dando alas a sus sueños. John Keating es ese profesor en la vida de cada uno de nosotros, que se gana nuestra admiración y nos recuerda que hubo una vez un maestro que proyectó su luz con tanta intensidad, que hoy en día somos capaces de seguir su reflejo. Es un personaje que atrapa por su fascinación y la forma tan apasionada de amar la enseñanza.

Unos jovencísimos Ethan Hawke como Todd Anderson y Robert Sean Leonard en el papel de Neil Perry encabezan el grupo de muchachos que, rescatando el antiguo club de poesía del que formó parte el Sr. Keating cuando era estudiante, comienzan a buscar el valor para atreverse a cambiar y encontrar su propio camino. En la búsqueda de su individualismo, estos chicos experimentarán una profunda transformación a lo largo de la historia: algunos vencerán su timidez y encontrarán las fuerzas necesarias para demostrar y decir lo que sienten; otros descubrirán sus sueños y la constancia de luchar por ellos; pero también encontrarán dolor, desolación y culpa…Todos ellos se convertirán en protagonistas de sus propias historias, viviendo momentos extraordinarios, pero enfrentándose también a situaciones injustas. Hay una escena preciosa que muestra la salida de los chicos hacia los bosques a través de la niebla, dejando atrás la sombra del pórtico de la Academia y adentrándose hacia lo desconocido, hacia lo misterioso, como héroes románticos en busca de aventuras; como espíritus libres. Una cueva a las afueras del internado se convierte en su refugio para disfrutar de la poesía y, en definitiva, poder expresar con libertad sus deseos y emociones. En ella descubrirán valores humanos como la amistad, la constancia, la libertad…, que los acompañarán el resto de sus vidas y dibujados a través de ellos… es lo que nos convierte en humanos.

El club de los poetas muertos es una historia que habla de transformación, de alzar el vuelo, de la búsqueda de unos jóvenes que se atreven por primera vez a ilusionarse; de sus ganas por descubrir el mundo y que, de forma tan apasionada como ellos mismos, nos hacen cómplices de sus miedos y sus sueños. Enseñar a sentir, a amar, a emocionarse…; son las cosas que nos mantienen vivos y que forma a personas felices.

"Que tú estás aquí, que existe la vida, y la identidad;
Que prosigue el poderoso drama, y tú puedes contribuir con un verso"
-Walt Whitman

Cómo convertir una clínica estética en un templo a la belleza

Por Laura Yerpes
Decoradora e interiorista
@laurayerpes_estudio

«En el área de recepción se diseñó un mostrador a medida combinando madera de cebrano veteada en contraste con el mármol, a juego con el pavimento. Una mezcla de tonos fríos y cálidos que supone una apuesta atrevida»

Los espacios comerciales cuidan cada vez más la imagen que muestran a sus clientes. Hoteles, restaurantes, tiendas y también clínicas médicas buscan acoger a sus visitantes en entornos acogedores, cálidos y que transmitan bienestar a través del diseño de interiores. Por eso, cada detalle, cada material y cada pieza de mobiliario e iluminación debe responder a un mismo principio de elegancia y armonía.

Los interioristas deben realizar un estudio exhaustivo de las necesidades profesionales de cada negocio y conocer perfectamente los gustos estéticos de las personas responsables de la marca. Solo así, se puede dar con una imagen equilibrada y acorde con la relevancia que cada empresa necesita para diferenciarse de sus competidores.

Un ejemplo de esto, es la Clínica Sensabell de Valencia, un templo a la belleza que partía de un espacio diáfano y cuyo diseño combina una distribución eficiente, piezas de mobiliario exclusivo y la riqueza de los materiales para lograr una imagen acogedora y única. A partir de una planta cuadrada, se creó un cuadrado concéntrico para la zona privada de la clínica. El resto de las habitaciones rodean ese espacio. Este diseño interior facilita la circulación en ambos sentidos y aprovecha al máximo el espacio para los despachos y las salas de exploración.

Ninguna empresa quiere parecerse a otra. Por eso, es importante, contar con interioristas y decoradores capaces de aportar una imagen singular y exclusiva al espacio. Así, en el área de recepción se diseñó un mostrador a medida combinando madera de cebrano veteada en contraste con el mármol, a juego con el pavimento. Una mezcla de tonos fríos y cálidos que supone una apuesta atrevida, un factor indispensable para diferenciarse en el ámbito de las clínicas de medicina estética.

En el caso de los tres despachos, estos comparten mobiliario, pero difieren en el revestimiento de las paredes y los tonos de la decoración para aportarles una personalidad propia: formas geométricas, texturas naturales que evocan la madera y los tonos empolvados, respectivamente. Se logra así un estilo equilibrado, pero no idéntico.

Otro tipo de establecimientos que también están optando por reformular su interiorismo y su decoración para resultar más atractivos y acogedores son las residencias de estudiantes como, por ejemplo, el Colegio Mayor Universitario Mendel de Madrid. En este caso, los espacios comunes se han redefinido desde una propuesta minimalista con toques orientales que encaja en un ambiente de estudio y con concentración. Espacios estilizados y equilibrados realizados en materiales de madera, paneles de cristal fumé y paneles forrados en papeles decorativos en tonos piedra. Las paredes se han decorado con un sistema de maderas alistonadas, tapizados de alta calidad combinados con tonos fríos y cálidos y una estudiada iluminación.

Los profesionales del interiorismo y la decoración deben tomar decisiones cuidadas a la hora de abordar cualquier proyecto. En los detalles y en las emociones que generan se debe reflejar la personalidad de la marca.

Exposición “Eclectancia”, en El Corte Inglés Colón (Valencia)

Por Jesús Arrúe
Artista
@jesusarrueart

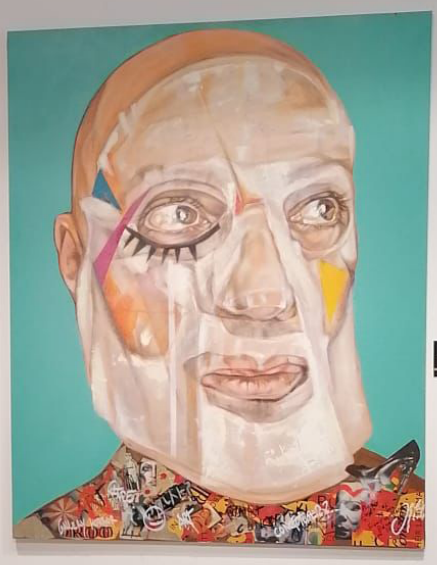
Eclectancia, de Jesús Arrúe

en el Barrio Chino de Valencia,
de, de Extramuros.

cología y Artesanos, **asentó las**
y su conocimiento del ser
utodidacta y experimentando
evos y estando siempre en
aje.

atos. Eso no va con él. Arrúe
s íntima a través de las
etivo único: mostrar lo más
rsonas hasta el punto de
una de ellas. No es solo un
cia de una vida a través de los

rsonajes tan ilustres como la
a. Otros artistas españoles
Juan, Alejandro Sanz, Miguel
z, también **tienen obra suya**



Eclectancia

Término con el que
la abundancia de di
alrededor y refleja

Tengo el placer de presentaros mi nueva exposición, "Eclectancia".

La exposición fue inaugurada el viernes 11 de febrero por la concejala de Educación y Acción Cultural del Ayuntamiento de Valencia, Maite Ibáñez, y se podrá visitar hasta el próximo sábado 5 de marzo, en la sexta planta de El Corte Inglés Colón (Valencia).

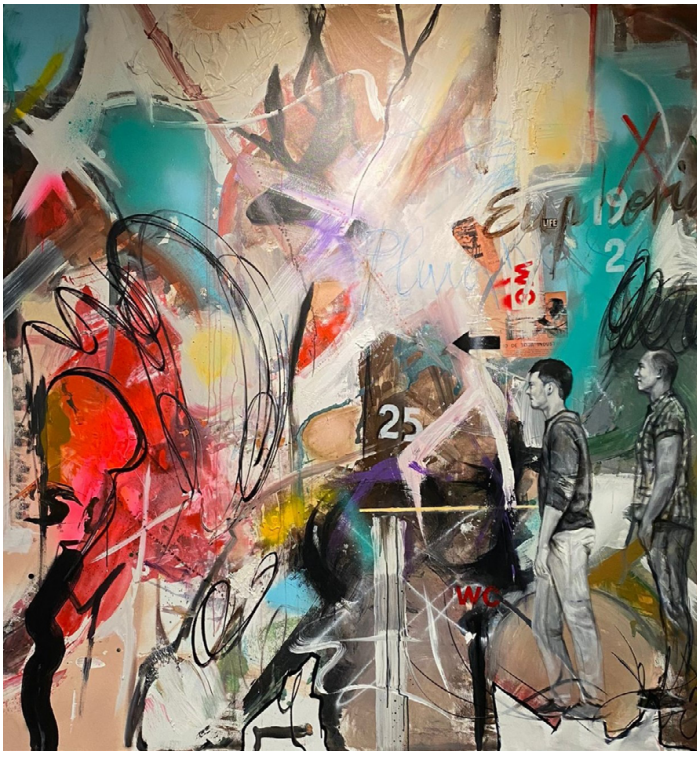
Jesús Arrúe junto a las autoridades

"Eclectancia" es el fruto de la unión de dos conceptos: "eclecticismo" y "ancia". "Eclecticismo" aludiendo a la combinación de elementos de diversos estilos y "ancia" proveniente del título del libro de poemas de Blas de Otero, cuyos temas son, principalmente, de corte existencial y metafísicos contra los que el ser humano se revela por su angustia y dolor; oscurista, inquietante, en búsqueda de lo trascendente… Personalmente, con "eclectancia" me refiero a la abundancia existencial de diversidad que percibo a mi alrededor y que trato de reflejar en mis obras de arte.

Con cerca de 30 obras, que incluyen parte de mis pinturas más representativas, en las que interpreto a personajes de la música: Madonna, David Bowie, Björk, Freddie Mercury… y del cine: Joker, John Malkovich, Barbara Streissand, así como una selección de esculturas y algunas de mis obras más íntimas y abstractas: "Petricor", "La controversia del arte", "Plastic Gag", "Renacer"… con las que hago una retrospectiva de mi recorrido artístico.

"Petricor" es la obra emblemática de esta exposición. La pinté en homenaje a mi hermana y representa el resurgir de las profundidades, como el ave fénix que renace de la oscuridad hacia la luz.

En esta pieza de gran envergadura, utilizo una serie de elementos como: acrílicos, oleos, graffiti y materiales, todos ellos en una combinación atada que va desde la penumbra y el caos hacia el orden y el color. Aunque digamos que yo me considero más oscurista en mis obras, en "Petricor" he querido resaltar etapas en la obra donde lo abstracto resurge y desenreda el caos resurgiendo con toda la fuerza de los pigmentos. En definitiva, son diferentes estados emocionales en la obra, que emanan como lo hace la propia alma y esencia del ser humano cuando pasa por situaciones complicadas y es la propia naturaleza del ser la que va poniendo, con el paso del tiempo, poco a poco orden. He de reconocer que siempre no es así y que muchas veces de ciertas etapas no logramos salir. En esta pieza sí que he querido plasmarlo así como ya he comentado con anterioridad, puesto que este cuadro es un homenaje a mi hermana que ha logrado salir adelante.



"Petricor", por Jesús Arrúe

Confieso que ha quedado una exposición espectacular que expresa la diversidad y las distintas formas de entender la abundancia que nos rodea y que muchas veces no sabemos aprovechar. Para mí, es un placer exponer en el edificio de El Corte Inglés Colón de Valencia y que muchas personas puedan disfrutar de mi arte en directo. El Corte Inglés, a través de Ámbito Cultural y su galería de Colón "Espai d'Art Contemporani", promueve la difusión del arte contemporáneo tanto de figuras emergentes como de artistas ya consolidados de las artes plásticas.

Rincón mágico

REVIVIENDO LA MAGIA DE HARRY POTTER

Por Sheila Moreno
@minerva_mcgonacat

Todos recordamos con mucha nostalgia, sobre todo los niños que nacimos entre las décadas de los 80 y los 90 y crecimos con la maravillosa saga mágica de J. K. Rowling, ese sentimiento al entrar por primera vez al cine y ver H*arry Potter y la piedra filosofal* en la gran pantalla. Cuántas veces habremos pensado "ojalá poder viajar en el tiempo, aunque sea sólo para revivir estos momentos". A más de uno nos hubiera gustado coger un giratiempo y darle unas cuantas vueltas.

Yo misma recuerdo estos momentos como los más increíbles de mi vida. En noviembre de 2001 fui a ver *Harry Potter y la piedra filosofal* al cine por primera vez, tenía 9 años, recuerdo que fuimos de excursión con el colegio, nunca antes había ido al cine, es posible que por eso me marcara para siempre, pero está claro que ha marcado a toda una generación y, 20 años después, lo sigue haciendo. El fenómeno Harry Potter no entiende de edades.

20 años después, el pasado noviembre de 2021, tuvimos la posibilidad de volver a ver *Harry Potter y la piedra filosofal* en cines, con motivo del 20 aniversario del estreno. También, los más peques y quienes no pudieron ir al cine en su día, tuvieron la posibilidad de verla por primera vez. Es increíble que nos hayan vuelto a dar esta oportunidad de revivir la magia.

Este 2022, y con motivo del 20 aniversario de *Harry Potter y la cámara secreta*, muchos fans pensábamos que también proyectarían la película en noviembre, pero hace unos días nos encontrábamos con la gran noticia de que Cinesa y Kinépolis iban a volver a proyectar todas y cada una de las películas de Harry Potter durante los próximos meses ¡Qué alegría! ¡Esto es como poder viajar en el tiempo!

Estas son las fechas en los cines Cinesa de los reestrenos de las películas, por si queréis ir al cine a verlas y disfrutarlas.

Harry Potter y la piedra filosofal

28, 29 y 30 de enero

Harry Potter y la cámara secreta

4, 5 y 6 de febrero

Harry Potter y el prisionero de Azkaban

11, 12 y 13 de febrero

Harry Potter y el cáliz de fuego

18, 19 y 20 de febrero

Harry Potter y la Orden del Fénix

25, 26 y 27 de febrero

Harry Potter y el misterio del príncipe

4, 5 y 6 de marzo

Harry Potter y las reliquias de la Muerte-Parte I

11, 12 y 13 de marzo

Harry Potter y las reliquias de la Muerte-Parte II

18, 19 y 20 de marzo

En Kinépolis también las están proyectando desde el día 28 de enero, pero no especifican más de momento. Esta oportunidad no se puede perder. ¿Vais a ir a verlas? ■

Pixeles & Bites

La gran lacra de los videojuegos

Por Roger Domènech
Maestro de Educación Infantil y Primaria. Especialista de Inglés
@rodo_yt
@rodoytoficial

No, los videojuegos no son malos, ni para ti ni para tu hijo/a. La televisión y los medios de comunicación tradicionales se empeñan en culpar de todos los males de los pequeños a lo mismo: los videojuegos.

Dejadme que os diga que los videojuegos, como todo en esta vida, son malos si se juegan en exceso. Si se hace un uso controlado de ellos, pueden ser igual o más educativos que un libro de texto o un juego de mesa. La importancia recae en saber a qué juegan los pequeños de la casa.

A los hijos les encanta que sus padres se interesen por sus aficiones. Algunas veces, pueden incluso encontrar en ellos el apoyo que no encuentran entre sus amigos o compañeros de colegio. Interésate por saber a qué juegan, qué objetivos tienen, qué aprenden con los juegos. Vais a ver que todos y cada uno, ya sean juegos de deportes, puzles, aventuras o disparos, enseñan algo importante a los niños: tolerancia a la frustración, pensamiento científico, estrategias de resolución de problemas, agilidad mental, coordinación óculo-manual y un largo etcétera.

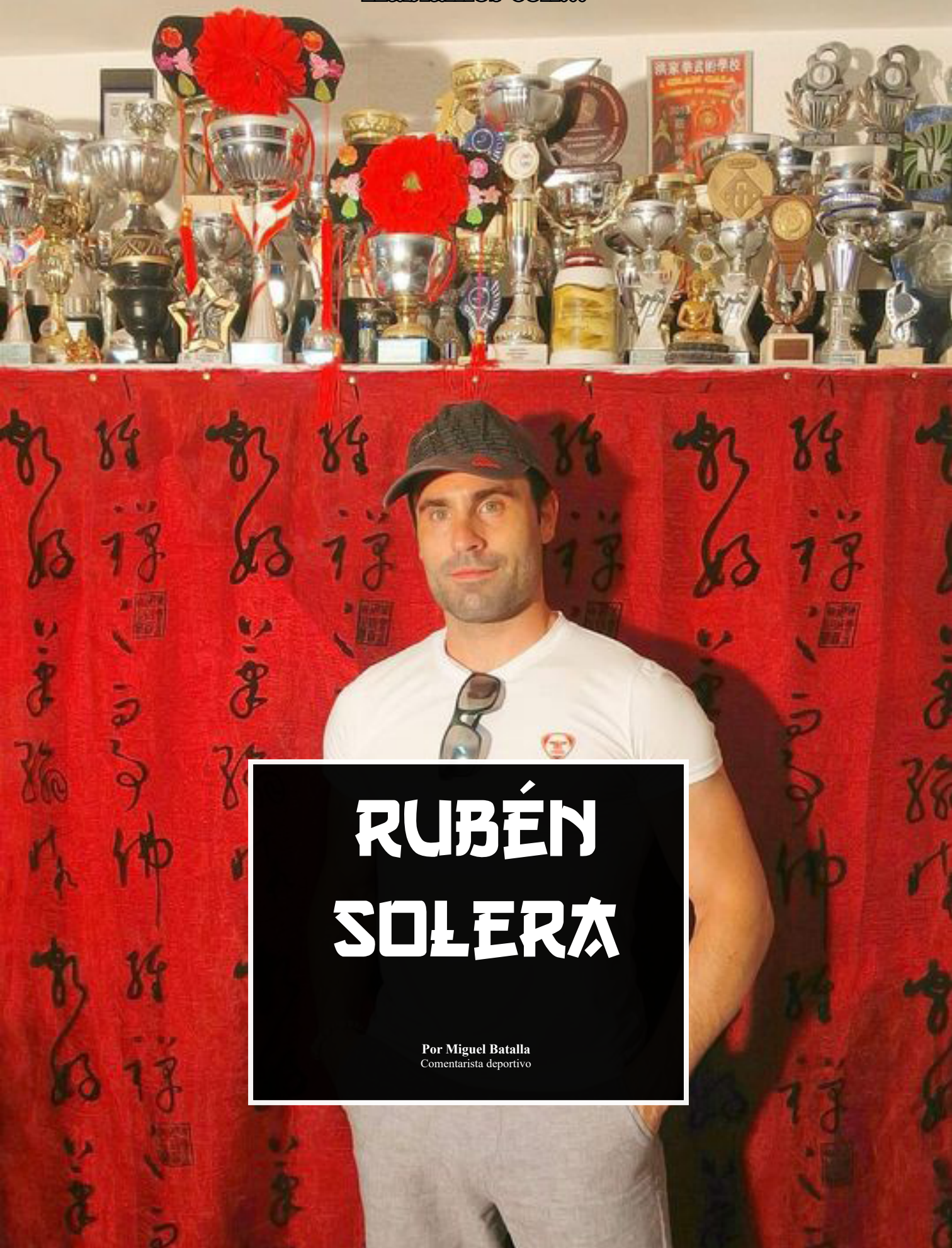
En *The Legend of Zelda: Breath of the Wild* (Nintendo Switch), el jugador tiene posibilidades infinitas. El límite es su imaginación.

Una vez más, es importante que pongáis límites a la hora de exponer a vuestros hijos a los videojuegos, puesto que un uso desmedido puede tener consecuencias negativas, siendo quizás la más destacada la reducción de la socialización cara a cara con otros niños y niñas. Pero, por favor, no les privéis de esta magnífica experiencia que son los videojuegos. Dejad que su imaginación fluya, que se diviertan, que aprendan, que se equivoquen, que piensen, que os pidan ayuda.

Si estáis pensando "pues oye, ya me dirás tú a qué juego yo con mi hijo, yo, que lo último que jugué fue Tetris hace más de 30 años". Tranquilos. Hoy en día lo tenéis facilísimo. Ya sea en vuestro teléfono móvil, en tablets, ordenadores, consolas portátiles y de sobremesa, podéis encontrar una infinidad de videojuegos que gustan por igual a pequeños y mayores. Además, Internet está lleno de vídeo-tutoriales para que no os comáis la cabeza aprendiendo cómo funcionan. Tenéis alguien que os lo puede explicar, y seguro que conocéis bien su nombre: los *youtubers*, entre los cuáles me incluyo. Apuesto a que muchos de los que leéis estas líneas creéis que cobramos mucho y hacemos poco, porque en la tele habéis visto que unos cuantos se han ido a Andorra. Como en todas las profesiones, los hay mejores y peores, pero lo que está claro es que todos creamos contenido con el mismo objetivo: ayudar o entretener a nuestro público.

Super Magbot es un juego desarrollado en Barcelona y que hará las delicias de aquellos que buscan un reto desafiante.

Si estáis dudando sobre qué juegos jugar con vuestros hijos, os recomiendo que visitéis el catálogo de consolas como Nintendo Switch, con un enfoque más familiar. De hecho, en unas semanas tendréis disponible Nintendo Switch Sports, una secuela de Wii Sports, que fue un bombazo, llevando a la mitad de familias del país a jugar a los bolos, al golf y al tenis en el salón de su casa hace ya más de 15 años. Quizás sea un buen comienzo dar otro enfoque a vuestra visión sobre los videojuegos y su relación con vuestros hijos e hijas. ■



RUBÉN SOLERA

Por Miguel Batalla
Comentarista deportivo

¿Qué se siente al ser campeón del mundo de kung-fu?

Ahora mismo, me siento igual que cuando conseguí los títulos de los campeonatos mundiales. Es muy satisfactorio, porque además te preparas mental y físicamente. Para mí, fue un paso muy importante en mi camino y, gracias a ello, me he convertido en un referente.

¿Por qué kung-fu?

Yo, realmente, empecé en el karate. Mi madre fue la que me inició en las artes marciales, porque ella quería que aprendiera a defenderme y que estuviera bien de salud. En mi camino se cruzaron unos primos míos, los cuales practicaban kung-fu e iban a Barcelona a aprender este deporte. Entonces, empecé a hacer entrenamientos con ellos y al final acabé dejando el karate. Así fue como, en el año 1994, empecé a entrenar kung-fu.

¿A qué edad fuiste campeón del mundo?

Cuando estaba con el karate, cuando tenía 7 u 8 años, ya quedé campeón de la Comunidad Valenciana. Después, cuando pasé al kung-fu, el primer año competí en un campeonato de la Comunidad Valenciana, quedando campeonato autonómico. A los dos años, competí en un campeonato nacional y quedé campeón de España. Es a partí de aquí, cuando empezó mi carrera competitiva. Pienso que también tengo unas cualidades físicas y una capacidades que se han ido pronunciando a lo largo de todos estos años.

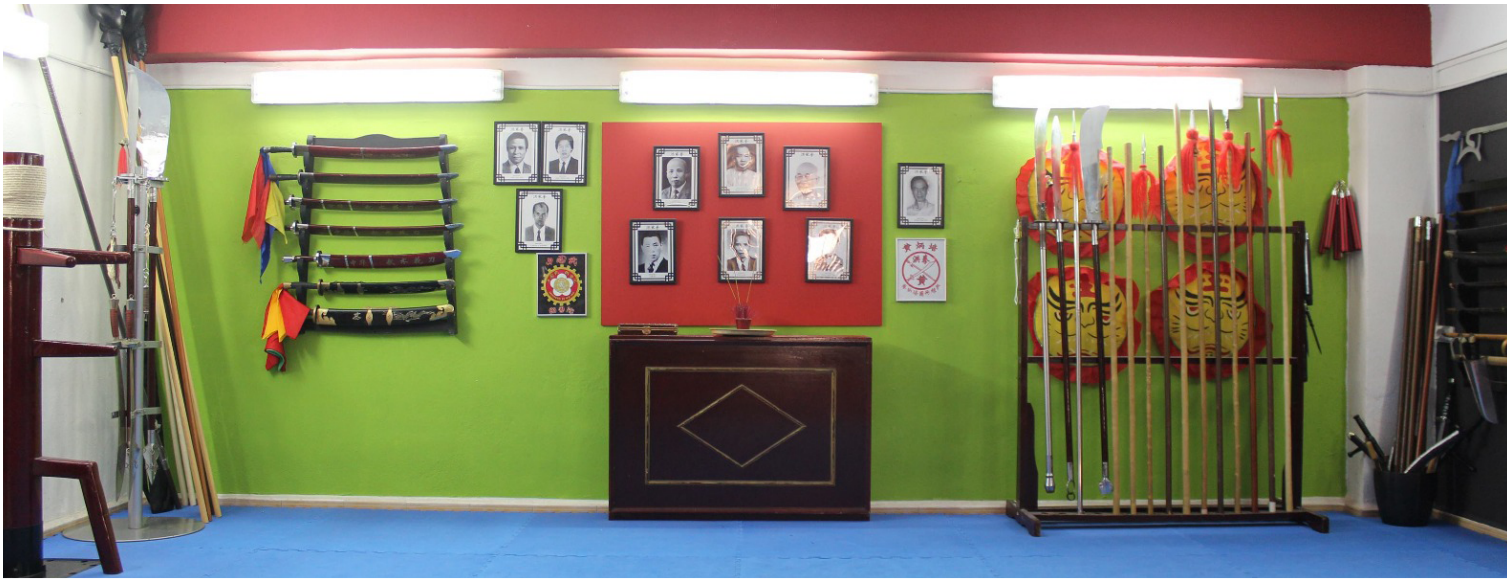
¿Cómo te motivas ahora? Porque cuando lo has ganado todo, hay que seguir motivándose. ¿Todavía optas o tienes opciones de seguir ganando y ser el número 1?

Es llegar a lo más alto en la parte deportiva, pero la superación siempre es con uno mismo. Entonces, yo tengo mis propios objetivos, que es seguir fomentado la cultura china, no solo a través de la parte deportiva del kung-fu y de las competiciones, sino que mi propia motivación es esa, es la de estar en la escuela día a día, trasladar a la gente las enseñanzas de mis profesores y mis maestros, y, sobre todo, seguir aprendiendo de la cultura china, que es muy enriquecedora. Mi estímulo es el entrenamiento diario y trabajar la mente y el cuerpo para conseguir longevidad y salud.

Ahora tienes una escuela de artes marciales donde la gente más joven se inicia en este mundo. Pero supongo que para ellos esto es un juego…

Sí, para los más jóvenes es un juego. Pero yo diría que es un juego muy motivador, porque se aprenden cosas que en los colegios no se enseñan, como son el idioma,

«Es llegar a lo más alto en la parte deportiva, pero la superación siempre es con uno mismo. Mi estímulo es el entrenamiento diario y trabajar la mente y el cuerpo para conseguir longevidad y salud»



以 武
Communicate
Martial Art

la pronunciación en chino, los diferentes tipos de entrenamiento y las manualidades que, por ejemplo, hemos hecho este año, en concreto hemos construido cuatro dragones. Entre todos aprendemos mucho, ya que ellos me enseñan mucho. Para lo más jóvenes el concepto de aprendizaje es la diversión y el entretenimiento y como yo les voy enseñando y como ellos van aprendiendo de una manera muy divertida y eficiente.

Yo creía que el kung-fu era, simplemente, un arte marcial en el que se intenta trabajar la defensa y el ataque, pero la cultura del kung-fu tiene muchas más cosas y salidas…

El kung-fu no solamente es deporte, también es cultura, es salud, es aprendizaje continuo, es abrir la mente, es trabajar el cuerpo, es comprendernos a nosotros mismo, es superar nuestros límites, es afrontar nuestro miedos. El kung-fu son muchas cosas, por eso esa disciplina me llenó tanto cuando descubrí tanto dentro de ella. Sobre todo, a mi me gusta mucho las historias, los cuentos y las leyendas que tienen en China.

¿Te sientes realizado con lo que haces?

Me siento muy realizado. Veo los resultados diariamente y tengo mucha satisfacción, porque veo que los niños aprenden muy rápido, aprenden cositas en chino, se introducen mucho en la parte técnica…, y veo que esto les proporciona felicidad, ya que ellos son felices aprendiendo todo esto. Lo mismo pasa con los mayores, aunque estén en otras etapas. Para mí es totalmente satisfactorio y me siento muy afortunado de tener la escuela, en Vila-real, y poder dedicarme realmente a lo que me gusta.

¿Podemos decir que tu escuela en Vila-real es una sucursal de China?

Al trabajar con el Instituto Confucio de la Universidad de Valencia, además de con las distintas asociaciones chinas y luego con los contactos que tengo en Hong-Kong, podría decirse que sí. Cuando hacemos streaming también llega información a mis familiares de Hong-Kong y de China, digo familiares porque son otras escuelas de kung-fu, y también a Taiwán, donde tengo grandes amigos. Me siento como un representante del fomento de los valores de la cultura china.

¿Qué crees que te falta por hacer?

Falta seguir aprendiendo, falta seguir mejorando uno mismo y falta seguir conociendo a los estudiantes para enseñarles cómo afrontar sus objetivos y sus miedos. Lo más importante es abrir mentes y que tengan otras herramientas de trabajo para el crecimiento personal.

Por Rebeca Barberán
Secretos de las palabras

Magdalena, todo el año

¿Qué es la Magdalena? ¿Por qué este año es tan importante? La Magdalena son las fiestas de Castellón, en las que se conmemora el traslado de la ciudad de Castellón, desde el Castillo viejo o Castillo de Fadrell, hasta la Plana, su ubicación actual.

Las fiestas de la Magdalena recuerdan este hecho. El tercer domingo de cuaresma se celebra la romería de las cañas, donde todos los castellonenses vuelven a sus orígenes.

Una vez llegado a la Magdalena, no puede faltar el *rotllo*, que recuerda cuando, en los primeros años de romería, se repartía pan a los pobres que acudían en esa fecha tan señalada. Como dice Bernat Artola, creador del Pregó de Castellón: "Anar a la Romeria no es tan sols 'Anar de festa', es deure que manifesta orgull de genealogía".

Esa misma noche, se celebra el desfile de *Gaiatas*, donde estas se lucen por toda la ciudad de Castellón. La "encesa de Gaiatas" es un evento muy importante, ya que da paso a un momento de luz, música y castillos de fuego. Ambos actos son muy destacados, porque representan un símbolo histórico-festivo. Es un orgullo para todas las personas que trabajan en los monumentos ver cómo se encienden y se presentan a la ciudad. Las *Gaiatas* fueron consideradas, en 1945, como símbolo de la fiesta castellonera por excelencia, siendo su emblema, ya que representan a las cañas, gayatos, faroles y las luces utilizadas por los antepasados para el viaje desde el Castillo hasta la Plana.

El pregón da inicio a las fiestas y muestra un respeto en la historia, las costumbres y tradiciones de Castellón.

En 1952, se conmemoró el VII centenario de la fundación de la ciudad de Castellón, celebrando una serie de actos de carácter extraordinario.

El año 2020, fue el 75 aniversario de las fiestas fundacionales de Castellón y con ellas se habría dado paso a una celebración histórica a la altura de la ocasión. Sin embargo, vino la pandemia e hizo que todo el mundo festero: *Gaiatas*, *collas*, *cavallers*, entes vinculados y todo el mundo de la fiesta y de Castellón, dejará por un lado de celebrar su semana grande.

Dos años después, se podrá celebrar la semana grande que tanto nos merecemos los castellonenses y la ciudad. Un año donde celebraremos y recordaremos todo lo que hasta ahora no hemos podido hacer por la situación sanitaria vivida:celebrar el amor por nuestras fiestas, cultura y tradición.

4 GENERACIONS IMPRIMINT A VILA-REAL.
DES DE 1931
miralles
imprenta ismael miralles
DISSENY GRÀFIC - IMPRESSOS COMERCIALS - LLIBRES - REVISTES - DADES VARIABLES - EDICIONS PERSONALITZADES
Mare de Déu de Gràcia, 12 baix - 12540 Vila-real ★ Tel. 964 863 690 ★ www.imprentamiralles.com

Castelló de la Plana
Festes d'Interés Turístic Internacional

Fira i Festes de la Magdalena

Del 19 al 27 de març 2022

El poder del marketing de afiliación. Todo lo que necesitas saber para sacarle partido

Por Silvia Colonques
Exploradora de destinos y tendencias
Creadora de *Estilo con S*
@estilocons

Hasta tu banco lo sabe: es mejor el esfuerzo de muchos que el de uno sólo para promocionarse. Por eso ahora, en tu bandeja de correo electrónico o en tu app no paran de llegar mensajes donde te ofrecen recompensas por traer clientes.

El sistema no es nuevo y las grandes plataformas de venta en internet llevan utilizándolo décadas. Nada como la recomendación de alguien en quien confías para dar credibilidad a una plancha del pelo, un hotel, una tarjeta de crédito o una crema antiarrugas.

Por si aún tenías dudas, sí, tu opinión vale dinero.

Y de esa afirmación a que un creador de contenido en un blog o en una red social te lleve a un enlace donde hacer una compra en una de esas plataformas que rentabiliza, hay sólo un paso.

Algunos años de progresión digital y el empujón de una pandemia que ha disparado las compras online han hecho el resto.

Si ya estás pesando en ser afiliado con intención de monetizar tu criterio, el marketing de afiliación, es una herramienta estratégica para visibilizar una marca al público y que te remuneren por ello.

El sistema, en su versión más sencilla, consiste en obtener productos gratuitos en plataformas como *Octoly*, *Brandambassador* o *Hyvency*, a cambio de mostrar cómo lo usas o dar tu opinión en redes sociales, con el fin de acercarlo a tu círculo de influencia.

No necesitas una gran audiencia, lo que se busca es que sea cercana e interactiva.

Sólo hay que darse de alta en estas plataformas y cumplir algunos requisitos mínimos en cuanto a seguidores, plazos y normas de publicación para empezar a recibir productos de diversas marcas.

Términos como "microinfluencer" han nacido bajo el paraguas de este tipo de aplicativos, que huye de las colaboraciones pagadas que ya no gustan al consumidor.

Algunos grandes portales como *Amazon* van más allá, permitiendo que monetices directamente todo el tráfico que dirijas a su web y se convierta en una compra a través de tu enlace, generando una comisión porcentual sobre el precio del producto.

Se requiere el registro en el programa de afiliados siguiendo los pasos y que indiques en qué dirección, web o app vas a compartir los enlaces para realizar la promoción.

Si no tienes una web personalizada aun, puedes usar alojamientos gratuitos como *linktree.com* o incluso recomendar los enlaces desde aplicaciones como *Picker.me* donde una comunidad de gente como tú comparte experiencias y productos para ayudar a otros a encontrar lo que necesita y, de paso, comisionar por ello. ¿Fácil, no?

Si quieres ir un paso más allá, también puedes crear tu propia tienda online a través de los programas de afiliados de marca que algunas compañías ofrecen para promocionar sus productos, sobre todo, en el sector de la belleza, un nicho que crece como la espuma en redes sociales.

Todo lo facilita la marca que, al darte de alta como afiliado, te proporciona las herramientas de promoción y la manera de generar tráfico a la web de la compañía, incluso algunas te permiten tener dominios web personalizados o apps para realizar ofertas concretas o con descuentos de tus recomendaciones.

Los ingresos dependen de las ventas realizadas a través de la plataforma y de otros incentivos que establece la marca en su plan de pagos.

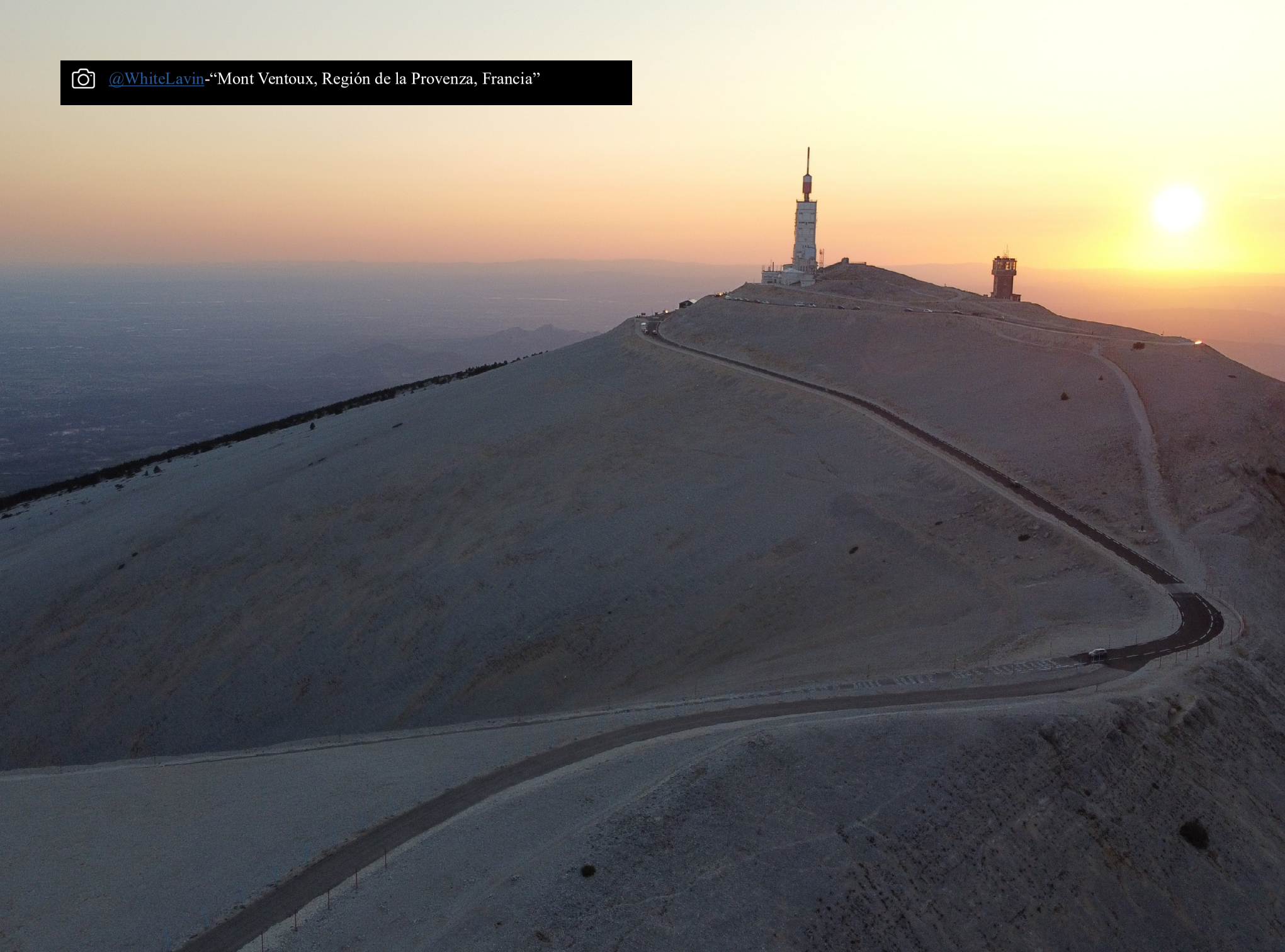
Nunca antes había sido tan sencillo llegar a tanta gente de distintos puntos geográficos a través de la tecnología y lo que mostramos en un dispositivo.

Una nueva economía de microemprendimiento que ya es tendencia.

¿Te animas?

@nanana125209-*Costasiella sp.*

GRUPOnexta
www.gruponexta.com
Conectados al Smart Industry
BR Asociados SEGUROS
Comercial KV DISTRIBUCIONES ELÉCTRICAS
NS Light Led ILUMINACIÓN LED
Nexta DS DIGITALIZACIÓN
Suelpla AUTOMATIZACIÓN
sms


@WhiteLavin-“Mont Ventoux, Región de la Provenza, Francia”

@silvia._.yordanova

Por Esther Pallardó
Periodista. Doctora en Comunicación Política

Sector cerámico: llueve sobre mojado

El sector cerámico ha mostrado, en reiteradas ocasiones, su inquietud por la exagerada subida del precio del gas y el consecuente aumento del coste de la electricidad. Es cierto que éste es un sector que dista mucho de ser como un mar en calma, obligado, en no pocas ocasiones, a superar las adversidades y no acabando nunca de liberarse de pesadas servidumbres.

Cuando no es la escalada del proteccionismo, es el aumento de costes energéticos y medioambientales frente a otros competidores mundiales y, ahora, con la amenaza del conflicto entre Rusia y Ucrania como telón de fondo, el sector está interpretando el aviso de muerte. Cuando ya no se nos ocurren pretextos razonables que justifiquen la crisis energética que afecta a Europa y agotamos las coartadas, la incertidumbre geopolítica en ambos países viene a poner la puntilla a un sector en el que llueve sobre mojado y a una España que ve lastrada su revitalización económica, más si cabe.

Ante la crudeza de la situación, que llega en plena crisis del sector energético, no sirven los paños calientes con países que "han perdido el norte", aunque estén en él, y nos obligan a aproximarnos a otros vértices del triángulo. A decir verdad y para no inducir a error, un posible conflicto bélico entre Rusia y Ucrania no daría lugar exactamente a un grave problema de suministro de gas, ya que la dependencia que tiene España de Rusia en este sentido es solo del 10%, pero sí dispararía los costes de la energía, poniendo a Europa en un aprieto energético y haría de España una víctima colateral del conflicto entre ambos países.

Las empresas más afectadas serán las grandes consumidoras de gas y electricidad en sus procesos de producción y el paradigma en la provincia castellonense es el sector cerámico, que creo que ya ha aprendido que sólo su capa le protege de los escorpiones en un momento en el que Europa está envuelta en una gran crisis energética y el suministro del gas y su coste están en el ojo del huracán. Un sector, que concentra el 90% de la producción cerámica española.

Por otra parte, hay que tener en cuenta que el sector cerámico importa de Ucrania arcilla blanca -una de las materias primas más relevantes-, por lo que algunas empresas ya están tomando sus propias medidas, previendo evitar el desabastecimiento y, por otra parte, la exportación a Ucrania de placas y baldosas cerámicas fue de 1,7 millones de euros entre enero y septiembre de 2021, con un crecimiento del 57% respecto del mismo período del año anterior, mientras que las exportaciones a Rusia alcanzaron los 59, 2 millones de euros. Así están las cosas: el conflicto entre ambos países podría tener sus consecuencias directas en esta provincia, altamente castigada por el incremento de los costes energéticos, que tienen un peso específico en el sector de la empresa electrointensiva. La situación añade más inestabilidad a Europa y más tensión a una industria que está adiestrada en el arte de la supervivencia.

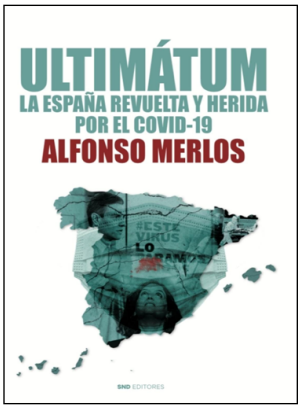
Sant Llorenç
RESIDENCIA PARA MAYORES Y CENTRO DE ATENCIÓN SOCIOSANITARIA
Contamos con módicos precios, para que su estancia sea más fácil.
Av. Peñagolosa, nº 29
12540 VILA-REAL (Castellón)
santllorens2019@gmail.com
Tfno: 964538079
www.residenciasanllorens.com

Por Alfonso Merlos
Presidente del Grupo "El Mundo Financiero"
Fotografía de Eduardo Rabadán

España y su 'zona de descubrimiento' tras la crisis del covid-19

Uno de los pensadores y motivadores más celebrados en los tiempos que corren, por su capacidad de empatizar con las audiencias postmodernas y de leer el mapa de las emociones en un mundo que cambia, es Mario Alonso Puig. En su opinión, *"cuando sales de la zona de confort te sientes peor, pero paradójicamente estás mejor. Nuestra tendencia natural será siempre volver a un lugar más seguro, pero si sigues adelante con ilusión y confianza, antes o después, entrarás en la 'zona de descubrimiento'"*.

En mi último libro, *Ultimátum: la España herida y revuelta por el covid-19* (SND Editores), precisamente incido en este aspecto con especial profundidad. Claro que la crisis del coronavirus ha hecho temblar los cimientos de nuestra seguridad, desde el punto de vista sanitario, de nuestro estilo de vida, de nuestra libertad de movimientos, de nuestra forma de trabajar y de disfrutar el ocio… pero, sin duda, la mayor transición que afrontamos hoy y que hemos de encarar mañana es la emocional: la que nos traslada de la esfera en la que nos desenvolvíamos a esa otra que está por crear, por inventar, por descubrir… a la que habremos, más pronto que tarde, de aclimatarnos, en la que conviviremos.



La pandemia ha entrado, contemplada como fenómeno transnacional y que no ha dejado un área de esta era por afectar, en un momento de incertidumbre que ha de movernos inmediatamente a la reflexión, más allá del universo de las sensaciones y de las respuestas físicas rápidas, articuladas frente a la enfermedad.

Hay personas, familias, empresas y otra serie de unidades grupales de organización, que han sido golpeadas por la depresión, por la crisis. No sólo por las dificultades económicas sino por la dureza que se afronta, mentalmente, cuando hay que dar un paso adelante, cambiar el guion, comenzar de nuevo…

Más que nunca, la verdadera energía que actuará como combustible para recuperar el bienestar emocional residirá, de forma combinada, en el corazón y en la cabeza, al compás. Va de suyo que tengan que ser escuchados y leídos (incluso con cierta resignación) slogans del tipo '*saldremos juntos*' o '*saldremos más fuertes*', auspiciados por la propaganda institucional. Pero de la publicidad no se alimenta el hombre.

Muchos de los recursos más importantes y acerados que tenemos dentro de cada uno de nosotros sólo afloran en momentos de auténtico desafío, cuando se nos reta, cuando se nos pone aprueba en nuestras distintas dimensiones en tanto que personas.

Es la hora de usarlos para que seamos capaces de convertir esa 'zona de descubrimiento' en un territorio donde tocar con las manos y sentir con el alma el verdadero bienestar que da pleno sentido al progreso de la raza humana. No caigamos nunca en el desánimo.

VALLS VINTAGE
decoración · interiorismo · asesoramiento
FRANCISCO VALLS
C/ Amadeo I, 38 Castellón
fravalls@hotmail.com
676 718 612

¿Qué es la Ley de la Segunda Oportunidad?

La Ley 25/2015, de 28 de julio, de mecanismo de segunda oportunidad, reducción de la carga financiera y otras medidas sociales, todavía sigue siendo una gran desconocida, a pesar de ya llevar varios años en funcionamiento.

Esta Ley es para particulares y autónomos que no puedan hacer frente a sus deudas. La finalidad de la misma es renegociar o eliminar total o parcialmente sus deudas cuando no es posible hacer frente a su pago.

CASTELLON CONCURSAL es una firma de abogados especialista en Ley de Segunda Oportunidad y Concurso de Acreedores, con despachos abiertos en Castellón y Vila-real. Nace de la unión de dos despachos, ADSUARA VICENT ABOGADOS y SONIA TOMAS ABOGADOS & ASOCIADOS, con una trayectoria dilatada y una experiencia de más de 20 años, ayudando tanto a particulares como a empresas con problemas de solvencia.

El estudio lo hacemos totalmente gratuito y sin compromiso por su parte. Una vez hecho el estudio se preparará un presupuesto donde se detallará el importe total y las condiciones de pago, firmando finalmente la hoja de encargo de servicios profesionales, con total transparencia.

Lo primero que haremos será:
1- Estudiar su caso.
2- Recopilar toda la documentación.
3- Solicitar ante Notario o ante el Registro Mercantil el nombramiento de un Mediador para alcanzar un acuerdo con los acreedores.
4- En caso de no llegar a un acuerdo o que ningún mediador concursal acepte el cargo, se presenta un concurso de acreedores en el Juzgado.

¿Qué es el concurso de acreedores?
El concurso de acreedores es el procedimiento previsto en la ley para ayudar a las personas que pasan por situaciones difíciles y no pueden pagar sus deudas.
En el concurso de acreedores se liquidan los bienes (si los hay) para pagar parte de las deudas y la deuda que no se pueda pagar se cancela.

Necesitaremos cumplir unos requisitos:
• Buena fe
• No haber sido condenado por delitos socioeconómicos en los últimos 10 años
• Que las deudas no superen los cinco millones de euros
• No contar con patrimonio suficiente para hacer frente a las deudas
• No haber recurrido a este mecanismo en los últimos 10 años

TODOS TENEMOS DERECHO A UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD

Castellón Concursal

LEY DE SEGUNDA OPORTUNIDAD

CONCURSO DE ACREEDORES

Plaza de la Paz, número 5, planta 6
12001, Castellón

Pintor Bosch, número 3, entlo.2º
12540, Vila-real

964 22 39 08 / 629 65 03 51

www.castellonconcursal.com

Castellón Concursal

COME Y CATA

BUÑUELOS DE VIENTO RELLENOS DE CREMA MASCARPONE CON CHOCOLATE CALIENTE

Pág. 53

EL JUICIO DE OROPESA

Pág. 54

Por Ana Torán
Docente de cocina
@ana_toran

Buñuelos de viento rellenos de crema mascarpone con chocolate caliente

Ingredientes buñuelos
• 4 tazas tamaño café de leche
• 2 tazas tamaño café de aceite
• 6 cucharadas de harina
• 6 huevos
• C.s. de azúcar
• C.s. de canela en polvo

Ingredientes crema mascarpone
• 125 g de queso mascarpone
• 125 g de nata para montar

Ingredientes para la cobertura
• 125 g de chocolate para fundir
• 125 g de nata para montar
• 120 g mantequilla

Elaboración buñuelos
• Calentar la leche y cuando hierva añadir el aceite.
• Añadir de golpe la harina y remover hasta que la masa se despegue de las paredes.
• Dejar atemperar e incorporar los huevos uno a uno sin dejar de remover.
• Hacer bolas con dos cucharas y freír con abundante aceite de girasol.

Elaboración crema mascarpone
• Batir el queso y la nata hasta montar. Rellenar los buñuelos con la ayuda de una manga pastelera.

Elaboración cobertura
• Fundir el chocolate al baño maría. Añadir la nata, previamente calentada. Remover, agregar la mantequilla, remover, colar y bañar los buñuelos.

Fácil — Medio — Difícil

60 min.

8-10 raciones

TIP
• Al emplatar espolvorear con canela

www.lucciola.es
SERVEI A DOMICILI
964 532 444
Lucciola
RISTORANTE - PIZZERIA
Avinguda França, 50 · 12540 VILA-REAL
Ristorante Pizzeria Lucciola
Tel. 964 532 444

pastisseria Plaça vila-real
c/ calvari, 11 - tel. 964 53 64 90

Por Manuel de Haro Ramón
Experto en vinos

El Juicio de Oropesa

El pasado viernes 4 de febrero, tuvo lugar en Oropesa del Mar, un evento nunca antes celebrado en la provincia de Castellón, El Juicio de Oropesa, emulando el Juicio de Paris, evento creado por Steven Spurrier (británico regente de una pequeña tienda de vinos parisina) y celebrado en el lujoso Hotel Internacional de Paris, en mayo de 1976, para poner a prueba algunos de los mejores vinos franceses de Borgoña y Burdeos frente a los mejores Chardonnays y Cabernets Sauvignon estadounidenses de la franja de California, enfrentándolos en cata a ciegas. Cata llevada a cabo por enólogos y gastrónomos franceses muy reputados de la época y que tuvo como resultado una sorprendente victoria de los vinos americanos.

En esta ocasión, el juicio celebrado en esta provincia ha estado organizado por Carlos García Lozano, gerente y propietario del restaurante "Le vin rouge maître cavista" situado en la ciudad que da nombre al juicio, junto al importador de vinos Minimal Wines, que invitaron como jueces a 12 personas relacionadas con la industria gastronómica y preparadas para poder juzgar los vinos: importadores de vinos, periodistas, gastrónomos, así como a algunos divulgadores y apasionados del mundo del vino, la mayoría de ellos de la provincia de Castellón y que entre ellos no se conocían.

La cata fue un acto muy serio y bien preparado en el que los vinos fueron decantados y servidos en tandas de dos, encarando cada vez uno francés con uno americano de similares características.

El juicio se saldó con el mismo resultado que hace cuarenta y seis años, aunque por prestigio histórico pudiéramos pensar que ganaría Francia, como ya ocurriera en Paris, pero no fue así.

Un vino americano se alzó con la mejor puntuación y fue el ganador del Juicio de Oropesa, en concreto fue el vino blanco de la variedad Chardonnay, Morgen Long Willamette Valley 2019 de Oregón.

Los ocho vinos seleccionados para ser juzgados y ya ordenados por puntuación conseguida, fueron:

Morgen Long Willamette Valley 2019 Chardonnay EEUU	77,50
Dard et Ribo Hermitage 2019 Syrah FR	76,00
Reveneau Chablis 2018 Chardonnay FR	74,77
Claire Naudin Nuit Saint George les Damodes 2018 FR	74,70
Halcón Elevación 2018 Syrah EEUU	72,54
Priuré Roch 2018 Gamay FR	70,30
Arterberry Maresh old vines 2017 Pinot Noir EEUU	66,90
Wihtcraft noir 2019 Gamay EEUU	65,50

Todos los participantes coincidieron en que fue una velada mágica y extraordinaria, en la que hubo momentos de concentración, reflexión, aprendizaje, disfrute, distensión y tertulia. Y que, sin duda, repetirían. Incluso alguno aportó la sugerencia de que se debería volver a organizar algún evento más de este nivel.

Paquita
BAR-RESTAURANTE
Paraiso de los ciclistas
Tel. 964 62 80 80
Ctra. de Ahín, 28 -ESLIDA
(Castellón)

BOCATERIA
Luïs
Av. La Murà, 12 - Teléfono 964 520 013
Vila-real (Castellón)

TRAZOESTUDIO

ACADEMIA DE BELLAS ARTES

NIÑOS Y ADULTOS

DIBUJO Y PINTURA

ESCULTURA

FOTOGRAFÍA

TODOS LOS MATERIALES INCLUIDOS

¡SIN MATRICULA!

CURSOS

PHOTOSHOP, ILLUSTRATOR, INDESIGN

(AULA DE ORDENADORES)

Llámanos /Whatsapp:

670466331

www.trazoestudiobellasartes.com

PLAZA LA PAZ, 5 CASTELLÓN

4ºPLANTA, 12001